EDIÇÃO 1573 - ANO 31 - Nº 01 - 05/01/2024

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CARAS

www.caras.com.br

EXCLUSIVO

RAINHA XUXA: CELEBRAÇÃO E GRATIDÃO

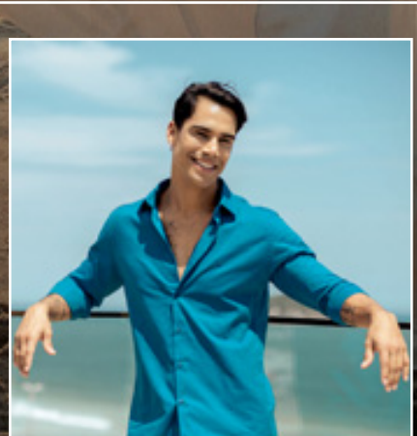
Entre balanço de 2023 e planos para 2024, estrela reconhece que precisou se resgatar e revela fôlego de sobra para seguir em sua trajetória de sucesso

A FOFA MARIA LIZ INSPIRA OS PAIS LIAH SOARES E CARLO PORTO

OS NOVOS HORIZONTES DA CANTORA CAROL BIAZIN

PRÊMIO DE TEATRO MUSICAL HONRA CLAUDIA RAIA

ATOR MICAEL BORGES FALA SOBRE MACHISMO, CARREIRA E FAMÍLIA



Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Promoção Kia, um Rio Open para você.

ATP 500

PATROCINADOR OFICIAL DO RIO OPEN

Faça um test drive, realize uma revisão ou compre um Kia 0 km* e concorra a ingressos para assistir às finais do Rio Open.

IBAMA PROCONVE HOMOLOGADO

Paz no trânsito começa por você.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Paz no trânsito começa por você.

IBAMA HOMOLOGADO

Participe da promoção Kia, um Rio Open para você e concorra a ingressos para assistir às finais do principal torneio de tênis da América do Sul. Saiba mais em **rioopen.kia.com.br** ou vá até uma concessionária Kia.

5 ANOS DE GARANTIA
OU 100.000 KM

*Exceto BONGO. Promoção válida até 31/01/2024. Certificado de Autorização SRE/ME Nº 01.031810/2023.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

SEU CORPO LIVRE DE INCHAÇO

PARA CURTIR O VERÃO

ALCACHOFRA HERBARIUM – *Cynara scolymus L. 400 mg.* **INDICAÇÕES:** Alcachofra Herbarium é usada tradicionalmente para o alívio sintomático de distúrbios digestivos, como má digestão (dispepsia), com sensação de saciedade, inchaço e gases (flatulência). USO ADULTO. MS: 1.1860.0042.**ALCACHOFRA HERBARIUM É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SAC: 0800 723 8383 | NOV/2023**

herbarium
Busque sua natureza

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

GETTY IMAGES

"Renova-te.
Renasce em ti mesmo.
Multiplica os teus olhos, para verem mais.
Multiplica os teus braços para semeares tudo.
Destrói os olhos que tiverem visto.
Cria outros, para as visões novas.
Destrói os braços que tiverem semeado,
Para se esquecerem de colher.
Sê sempre o mesmo.
Sempre outro. Mas sempre alto.
Sempre longe.
E dentro de tudo."

* **Cecilia Meireles** (1901-1964) foi uma escritora e poeta que integra o cânone do movimento Modernista no Brasil

TV CARAS | Entrevistas, tutoriais, making of e eventos totalmente exclusivos

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

por **Fernanda Chaves**

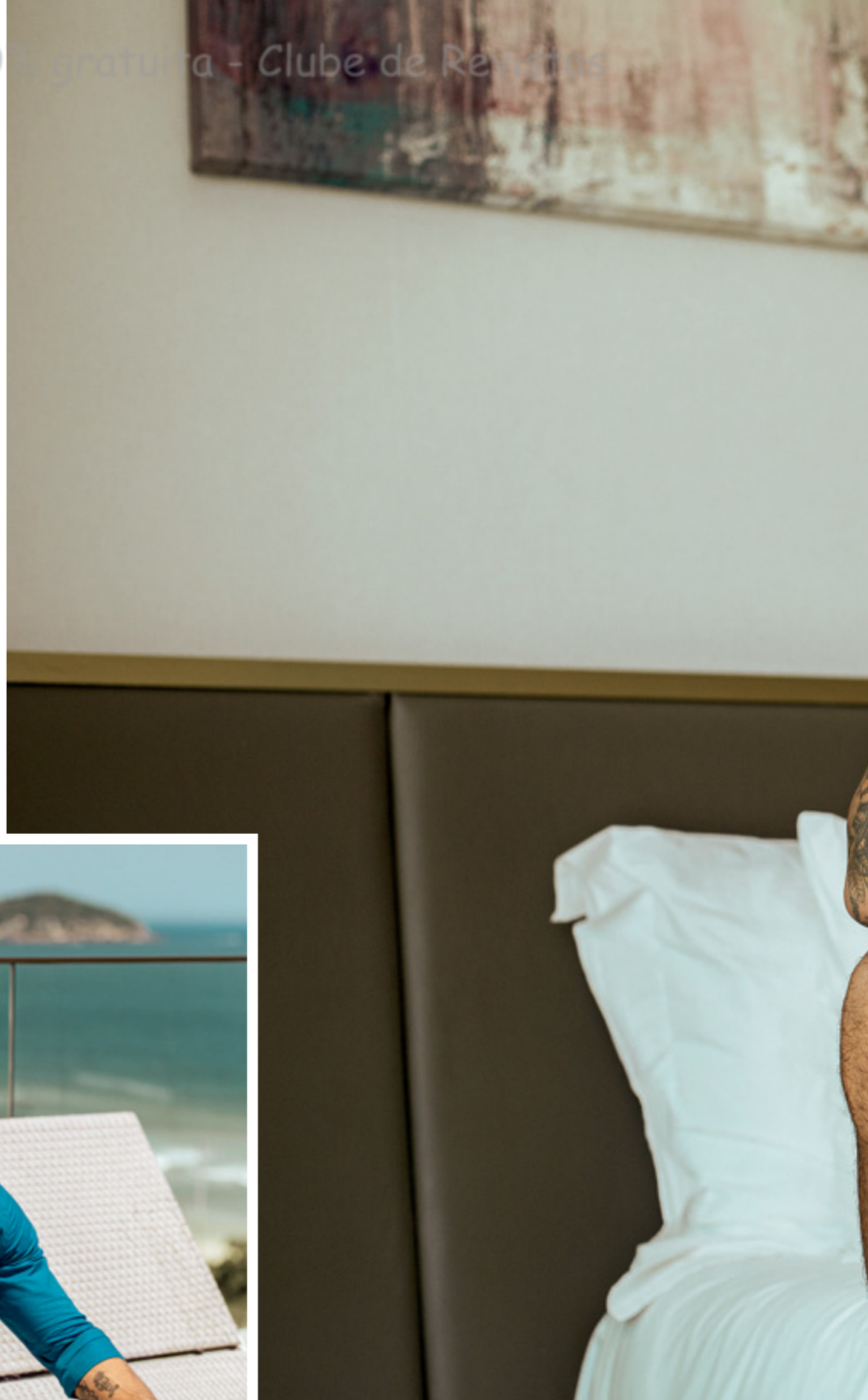
Na vida de **Micael Borges** (35), a música e as artes cênicas sempre caminharam juntas, mas, agora, isso tem acontecido de forma literal. O motivo? Ele é o intérprete do cantor Jefinho Sem-Vergonha na novela global das 7, *Fuzuê*! Diante da possibilidade de unir suas grandes paixões, o ator e cantor reflete sobre seu amor pelo ofício e a instabilidade da carreira

"Estou feliz, vivendo fase boa, colhendo frutos e emendando trabalhos."

durante bate-papo exclusivo com CARAS, no LSH Lifestyle Hotel, no Rio de Janeiro. Marido de **Heloisy Oliveira** (36) e pai de **Zion** (9), ele ainda narra como a paternidade teve papel importante em seu crescimento, tanto na vida pessoal quanto na profissão.

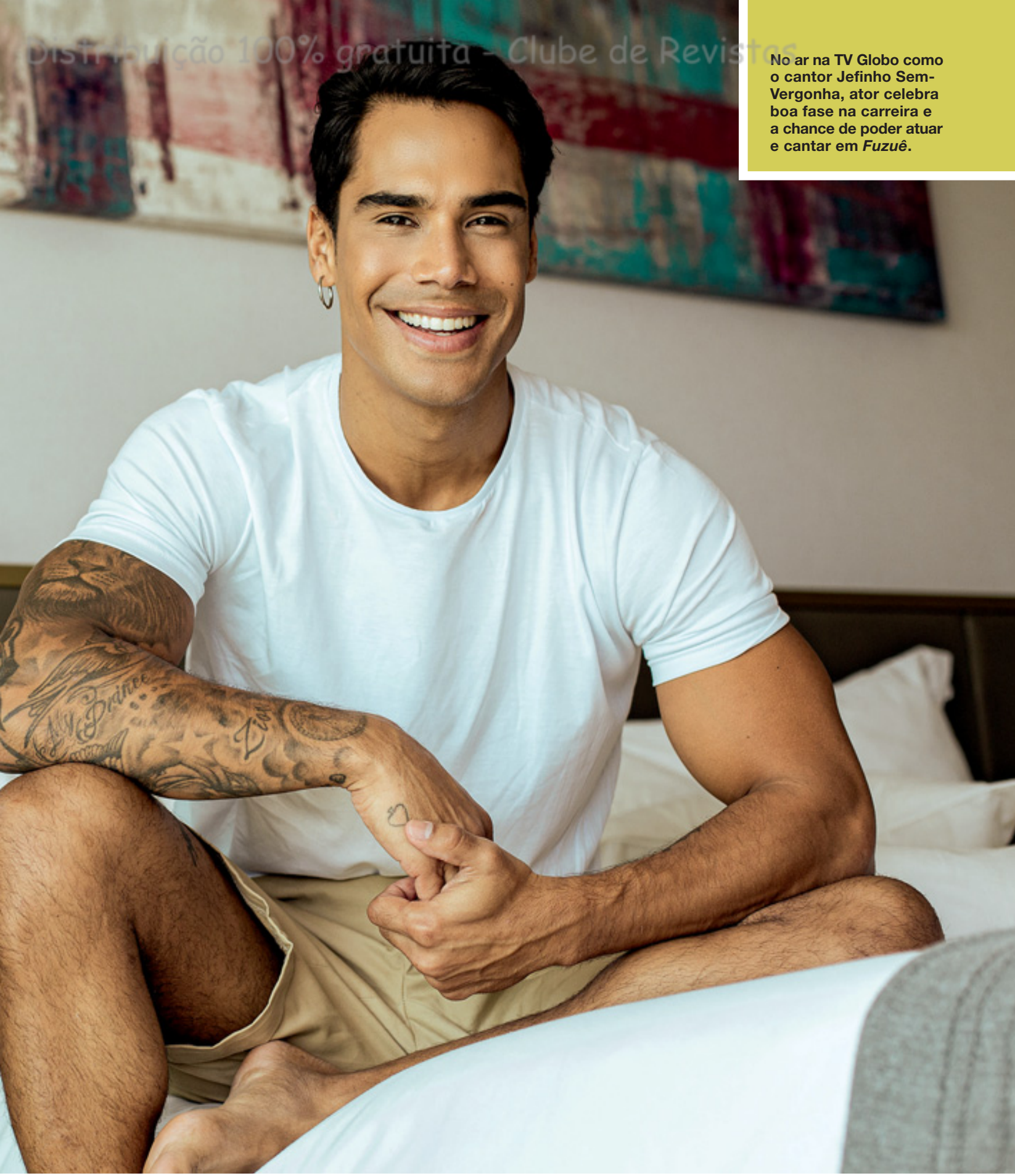
– Mais uma vez, você tem a chance de unir seu lado ator ao de cantor em um personagem!

– Para mim é o melhor dos mundos poder unir a música com a



MICAEL BORGES
NA NOVELA *FUZUÊ*, O ATOR

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

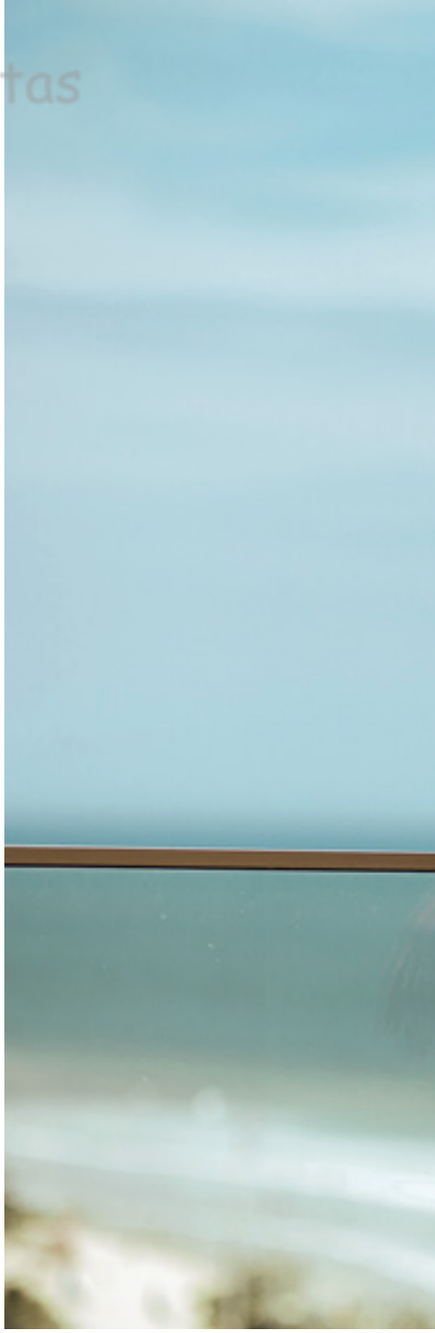


No ar na TV Globo como o cantor Jefinho Sem-Vergonha, ator celebra boa fase na carreira e a chance de poder atuar e cantar em *Fuzuê*.

VIVE O MELHOR DOS MUNDOS

UNE SUAS DUAS PAIXÕES: A ATUAÇÃO E A MÚSICA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



O ator vem conseguindo conciliar as gravações com seu lado de músico. Tanto é, que a canção *Quando Te Vejo*, *hit* do Jefinho, foi escrita por ele pensando na novela.

parte de atuar! É maravilhoso porque, apesar de eu ter feito primeiro trabalhos na TV e de ficar conhecido como ator, desde pequeno as duas coisas caminharam juntas.

– Com as gravações da novela, tem tempo para o lado cantor?

– Está a maior correria, mas deixei músicas gravadas. Faço música por amor, amo estar no estúdio, criando, compondo. Não tenho mais aquela preocupação de atingir números. Já passei por isso, principalmente, quando era de gravadora, porque rola investimentos de terceiros. Hoje, eu tenho a minha gravadora, meu selo, então, consigo lançar a hora que eu quiser, não me preocupo com outras coisas. Só penso em evoluir, trabalhar esse lado que amo e entregar música de qualidade, mas fazendo tudo por amor mesmo. E o que vier é consequência.

“Faço música por amor. Não tenho mais aquela preocupação de atingir números.”

– Enquanto você vive uma fase mais calma, o Jefinho está na busca pelo sucesso. Essa luta dele te faz lembrar do seu passado?

– Sem dúvida! Acho que todo mundo que sonha em ter uma carreira artística é muito determinado. O artista nasce com isso, é uma sementinha que é plantada em algum momento da vida, que está ali no seu coração, então, você faz de tudo para conseguir os seus objetivos. E o artista é isso, a gente está todos os dias lutando para poder viver da nossa arte.

– Não é uma carreira fácil, é instável, tem altos e baixos... Como faz para não desanimar?

Distribuição 100% gratuita Clube de Revistas

Por conta da novela, o carioca, que estava há anos morando em São Paulo, voltou com a família para o Rio. Eles mantêm o lar paulistano.

– Nunca pensei em desistir, a única coisa que faço é dar dois passos pra trás, analisar, respirar, ver no que posso evoluir, estudar, como adquirir conhecimento para mostrar nos próximos trabalhos e ter um diferencial. Mas desistir nunca veio ao caso, apesar de ser uma carreira difícil. A gente tem que estar sempre se reinventando e tem que investir em outras coisas fora da nossa área. Acho que isso é muito importante, falo para todos os meus amigos, quando estiver trabalhando, investe uma grana em outras coisas, para que isso te mantenha, para que você consiga viver dos seus sonhos.

– Você tem algum negócio?

– Tenho, investi em algumas coisas já! Tenho um negócio fora e é com isso que consigo me manter. Quando o mercado não está tão aquecido, consigo me manter, mas desistir da profissão nunca passou pela minha cabeça.

– Até porque está em uma fase boa, tem emendado projetos...

– Eu estou muito feliz, estou vivendo uma fase boa, colhendo muitos frutos, emendei um trabalho no outro no *streaming*, agora a novela, e já tenho projetos futuros para o início deste ano, assim que as gravações de *Fuzuê* acabarem.

“Tive várias oportunidades e não aproveitei como devia por imaturidade.”

– No *streaming* você fez o filme O *Lado Bom de Ser Traída*, que tem uma proposta sensual. Como encara as cenas mais quentes? Fica tranquilo?

– Tranquilo nunca é, mas a gente tem todo um cuidado. Hoje em

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O artista não descarta aumentar a família. ***"A gente tem conversado sobre isso, mas vamos ver o que o futuro guarda para a gente."***

dia, tem uma coordenadora de intimidade que prepara a gente, faz como se fosse uma coreografia para as cenas de sexo, com uma proteção tanto para a mulher, como para o homem. Dá mais vergonha de assistir do que de fazer. Ainda mais agora, que a galera fica mandando vídeo. Minha mãe recebeu um e falou: 'Recebi um vídeo da sua bunda, você transando com a mulher no filme'. Eu falei: 'É um filme, não assiste, não' (*risos*).

– E sua mulher assiste?

– Tem coisa que ela assiste, tem coisas que não, mas ela leva de boa. São 11 anos juntos, ela consegue administrar bem.

– O machismo vem sendo muito discutido. Como pai de menino, você tem essa preocupação na criação dele?

– Tenho, até porque fui criado numa família nordestina, então tem essa estrutura do homem macho. Até quando comecei a fazer teatro, meu pai falou: 'Isso não é coisa de não sei o quê...' Eu pedi calma e, ao longo do tempo, ele foi vendo como funciona. Hoje, ele entende o lance do machismo, se policia bastante. E com meu filho não muda, procuro conversar bastante com o Zion e ele super entende. Essa geração parece que já vem preparada para todos os assuntos, então já facilita. Eu aprendo muito com ele também.

"A paternidade foi importante para o meu crescimento pessoal, profissional."

– Ser pai te amadureceu?

– Muito! Me trouxe maturidade, calma para pensar, para tomar decisões. Hoje, enxergo as oportunidades que chegam para mim de uma forma muito diferente de antigamente. Quando você é jovem, quando não tem uma preocupação, como, por exemplo, ter um filho, você muitas vezes não aproveita a oportunidade da melhor forma. Tive várias oportunidades e não aproveitei como devia por imaturidade. O filho me trouxe maturidade para decidir e sou grato. Ele não me deixa dispersar. Se tomo uma decisão sem pensar, pode implicar em outras questões. A paternidade foi importante para meu crescimento pessoal, profissional, para tudo. Minha família é uma grande prioridade.

FOTOS: MARCIO FARIAS; STYLING: SAMANTHA SZCZERB; BELEZA: ZUH RIBEIRO; AGRADECIMENTOS: LSH - LIFESTYLE HOTEL, BREDA UOMO E RAFFER

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Temporada 2024

A Aerolíneas Argentinas renovou os uniformes com um novo design, confortável, elegante e sem gênero.

Um mundo moderno pede um uniforme moderno.

AerolíneasArgentinas SKYTEAM

Distribuição 100% gratuita / Clube de Revistas

CARAS

O ESPORTE DO FUTURO
YNDIARA ASP E CLEO EM SP

Para incentivar o esporte como agente transformador, a skatista olímpica **Yndiara Asp** (26) e a atriz **Cleo** (41) promoveram uma iniciativa única na Layback Park Guará, SP, que apoia o Instituto Antonio. Na presença do empresário **Teco Zaltsman**, proprietário do espaço, elas lançaram o projeto social sob olhar dos eleitos, **Andre China** e **Leandro D'Lucca** e do esportista **Guilherme Barbosa**.

EMPODERAMENTO DE LEILA DEPINA
A SUPERMODELO ATRAI OS OLHARES EM MIAMI

Conhecida pelo sorriso fácil, beleza singular e olhar feminista, a modelo africana **Leila Depina** segue como uma força inspiradora, levando os conceitos de estilo e de beleza para horizontes até então desconhecidos. *"Você é a coisa mais linda e cara que possui. Faça isso valer a pena. Nós, mulheres, já enfrentamos obstáculos e desafios ao longo de nossa história, por isso, é hora de nos valorizarmos e sermos quem quisermos"*, declarou ela, que tirou temporada de férias para curtir a vida cultural de Miami, nos EUA. *"O mundo da moda me ajudou muito! Eu sou a mulher que sou porque eu aprendi a encarar desafios que o trabalho me deu. A grande chave é você não deixar sua essência de lado"*, ensinou ela, a bordo de um sobretudo militar e botas de cano alto.

GETTY IMAGES

MARCELLO E MONICA COSCARELLA
CASAL BRINDA ÊXITOS EM EVENTO NO RIO

Para marcar suas inúmeras conquistas, o casal de empreendedores **Marcello** e **Monica Coscarella** promoveu um evento memorável no Rio. Com uma visão única, eles reuniram renomados palestrantes dos setores do turismo, do empreendedorismo e do marketing em uma noite de networking em luxuoso hotel carioca. Destacando-se no palco, Monica compartilhou sua trajetória inspiradora. *"Não adianta apenas saber se expressar se não houver confiança no mercado. A credibilidade é a chave que abre as portas do sucesso"*, enfatizou ela, aplaudida pelo influenciador digital **Lucas Estevam** e por todos os presentes.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

RHYS, JIMMY E BILL: *NYAD* EM LONDRES
SESSÃO DE UM DOS TÍTULOS FAVORITOS AO OSCAR

Falta pouco para o início oficial da temporada de premiações do cinema, quando a divulgação dos filmes que devem se destacar na corrida pelos prêmios acontece ao redor do mundo e rouba a cena e o red carpet. Antes, porém, Londres foi palco de uma exibição especial do longa *Nyad*, com a presença do ator **Rhys Ifans** (56) e do cineasta **Jimmy Chin** (50), além do astro **Bill Nighy** (74). O filme conta a história de uma nadadora que tenta uma façanha desafiadora de atravessar a nado o caminho entre Cuba e o estado da Flórida, nos EUA.

DAVE BENETT/GETTY IMAGES

ANDREY ZIG E SUA EXPOSIÇÃO
ARTISTA PLÁSTICO FESTEJA TRABALHO

Após expor peças nos principais museus do mundo, **Andrey Zignnatto** celebrou sua nova mostra, *Vermelho como a Brasa*, em Jundiaí, no interior de SP. "*Talvez esta seja a mais simples e, ao mesmo tempo, a mais importante exposição que já fiz, pois ela acontece na casa onde cresci e onde dei os primeiros passos como artista. Estou ainda mais feliz em brindar este momento com amigos tão queridos, que sempre estiveram ao meu lado*", festejou o artista, um dos responsáveis por levar a arte nacional pelo mundo afora, referindo-se ao empresário e amigo **Luigi Romano**.

Teatro J. Safra | 10 anos de sucesso!

COMPRE SEU INGRESSO: teatrojsafra.com.br

Curadoria Artística: MAURÍCIO MACHADO & EDUARDO FIGUEIREDO

Administração e Gestão: manhas&manias projetos culturais manhasemanias.com.br

R. Josef Kryss, 318 - Barra Funda | Bilheteria: 3611.3042 | Valet Service

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

BRITNEY SPEARS ABRE O JOGO E
ABORTO, CABEÇA RASPADA E TUTELA: A CANTORA

Na autobiografia, Britney desabafa sobre a família e a batalha judicial com o ex, Kevin Federline, pela guarda dos filhos, Sean Preston e Jayden. Ela faz da obra um desabafo.

"Já segui em frente. O livro me trouxe um certo fechamento."

por Daniel Palomares

Após mais de dez anos mergulhada em uma verdadeira montanha-russa de emoções, cheia de altos e baixos na vida pessoal e na carreira, **Britney Spears** (41) quis pôr os 'pingos nos is' em sua história e entrar em 2024 com o sentimento de alívio e sem arrependimentos. No último ano, ela deu seu grito de desabafo e rompeu o silêncio ao lançar *A Mulher em Mim*, autobiografia na qual narra o turbulento período que ficou sob a tutela do pai, **Jamie Spears** (71). Definitivamente, 2023 significou liberdade e voz para a estrela!

E não existiram tabus na narrativa da eterna princesinha do pop. De fato, Britney fala sobre tudo: os problemas familiares, os relacionamentos fracassados, o abuso de substâncias e as crises de saúde que enfrentou. As revelações, como esperado, renderam assunto. A própria Britney chegou a se incomodar com todo o escrutínio em torno de suas memórias. "*O objetivo do meu livro não era de ofender ninguém de maneira alguma. Não gosto das manchetes que estou lendo. Foi por isso que abandonei essa indústria há quatro anos. Muito do livro aconteceu há 20 anos, eu já segui em frente. Mesmo que alguns se sintam ofendidos, escrever esse livro me trouxe um fechamento sobre tudo para um futuro melhor! Espero poder esclarecer as pessoas que se sentem particularmente sozinhas na maioria dos casos, magoadas ou incompreendidas*", desabafou ela, cuja relação com a fama foi devastadora. "*Fez me sentir, em vários momentos, como se eu estivesse à beira de um penhasco*", afirmou.

"Não gosto das manchetes que estou lendo. O objetivo não era ofender ninguém."

Uma das histórias que mais chamaram a atenção dos fãs foi a sua relação com **Justin Timberlake** (42), no início dos anos 2000. A artista revelou que chegou a

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FALA DE INTIMIDADE E PASSADO

PASSA SUA HISTÓRIA A LIMPO E RESPIRA ALIVIADA

Depois de mais de dez anos sob a tutela do pai, Jamie, Britney relembra momentos difíceis da carreira, como seu show no palco do VMA, 2007.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Britney relembra namoro com Justin e desabafa sobre experiência abusiva que enfrentou na tutela, incluindo o descaso de sua mãe, Lynne, diante do problema que ela vivia.

"Cometi muitos erros, mas não fui manipuladora. Fui idiota."

FOTOS: GETTY IMAGES

engravidar do músico, mas que ele teria sugerido que ela abortasse. Na época, Britney concordou. "*Foi uma surpresa, mas para mim não foi uma tragédia. Eu amava tanto Justin. Esperava que tivéssemos uma família um dia, isso só aconteceria muito antes do que eu tinha previsto. Mas Justin, definitivamente, não estava feliz. Ele disse que nós não estávamos prontos para ter um bebê em nossa vida, que éramos muito jovens*", lamenta a cantora nas páginas do livro, nas quais ainda revela que o astro a traiu com outra celebridade, porém deixa um mistério ao não citar nomes.

Outra passagem que rendeu assunto foi o relato sobre sua apresentação no Video Music Awards, premiação da MTV, em 2007. No ano em que viveu grandes dificuldades na vida e na carreira, a cantora foi alvo de comentários maldosos sobre seu corpo e sua performance em cima dos palcos, tudo isso após cantar na premiação contra a sua vontade. "*Eu deveria cantar no VMA para ajudar a promover o álbum. Eu não queria, porém a minha equipe ficou me pressionando para fazer isso e mostrar ao mundo que estava bem. O problema é que eu não estava. Não havia dormido na noite anterior. Estava zonza. Fazia menos de um ano que tinha tido meu segundo filho. Todo mundo agia como se o fato de eu não estar com o abdômen definido fosse uma ofensa. Não podia acreditar que teria que subir ao palco me sentindo daquele jeito*", relembra ela.

"Justin não estava feliz. Disse que não estávamos prontos para um bebê."

Britney admite que cortou relações com os pais, **Jamie** e **Lynne** (68), e também com a irmã, **Jamie Lynn** (32). "*Eles jogaram fora três anos de poesias que eu guardava e que significavam muito para mim. Quando vi as prateleiras vazias, me senti muito triste. Foi tudo para o lixo, assim como queriam me jogar no lixo também. Naquele momento, estava em paz com a família, isto é, em paz com a decisão de que não queria vê-los nunca mais*", conta.

A cantora se defende. "*Eu era jovem e cometi muitos erros. Mas digo isto: não fui manipuladora. Fui idiota. Era verdade que eu estava farreando muito. Fisicamente, meu*

Distribuição 100% gratuita

corpo não aguentava mais. Era hora de sossegar. Mas eu parti de um extremo ao outro: numa hora estava farreando e, na outra, tinha virado uma monja", relembra ela sobre o período do início da tutela, entre 2007 e 2008, quando seu pai se tornou o responsável legal por todos os passos e gastos que a cantora tinha. "*Raspar minha cabeça e fazer encenações foram minhas formas de reagir. Sob a tutela, fui levada a entender que aqueles dias tinham acabado. Tive que deixar meu cabelo crescer e retomar a forma. Tive que ir para a cama cedo e tomar a medicação que eles diziam para eu tomar. Se eu achava que ser criticada sobre meu corpo na imprensa era ruim, doeu ainda mais por parte do meu próprio pai*", lamenta a cantora, sobre o infame episódio no qual raspou os cabelos e atacou *paparazzi* com um guarda-chuva. Britney ainda revela que sua mãe a levava para beber quando ela ainda era adolescente e que o pai controlava tudo que ela comia, mesmo antes da tutela. "*Ele, repetidamente, me dizia que eu parecia gorda*", fala a cantora.

"Minha família me tratava como ameaça. Achei que eles fossem me matar."

Só depois de intensa batalha judicial e de movimento capitaneado pelos fãs, o #FreeBritney, é que a cantora se livrou da tutela, no final de 2022. "*A tutela me despojou da feminilidade, me transformou em uma criança. Eu me tornei mais uma entidade do que uma pessoa no palco. Roubaram a música de mim*", conta. "*Minha família me mantinha trancada contra a minha vontade. Minha irmã me tratava como se eu fosse uma ameaça. Isso pode parecer louco, mas eu digo porque é a verdade: eu achei que eles fossem me matar*", revela a artista.

Os principais citados na autobiografia não se manifestaram, mas os fãs lotaram as redes sociais e cobraram explicações dos inimigos de sua artista favorita. Tantos escândalos renderam ao livro de Britney o título de memórias mais vendidas de um artista na história, encerrando 2023 com chave de outo. "*Essa é minha história. Nos meus termos. Finalmente*", agradeceu ela, aliviada por dividir suas dores e alegrias com o público.

Livro da diva rapidamente se tornou um fenômeno, gerando repercussão ao redor do mundo. A estrela defendeu que não quis ofender ninguém na obra, apenas retratar a história.

"Minha história. Nos meus termos. Finalmente. Obrigada aos fãs."

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

A PRINCESA ELISABETH
FUTURA RAINHA ABRAÇA DEVERES REAIS

FOTOS: GETTY IMAGES

Em Gante, Elisabeth visita hospital pediátrico e conversa com crianças atendidas no local. A futura rainha é discreta e apaixonada por esportes.

As monarquias europeias veem florescer uma nova geração de reis e rainhas. Conscientes das tradições que precisam seguir, mas com olhar no futuro, eles se preparam para assumir as Coroas sem abdicar de seus interesses pessoais. É o caso da princesa **Elisabeth** (22), primeira na linha de sucessão ao trono belga. Após concluir o curso de História e Política, na Universidade de Oxford, na Inglaterra, a futura rainha voltou para seu país para abraçar os deveres reais. *"Sei que ainda tenho muito que aprender. É nisso que quero focar nos próximos anos: tentar compreender melhor o mundo em que vivemos e contribuir para melhorá-lo, dando o melhor de mim. O país pode contar com o meu compromisso"*, disse ela, durante visita ao hospital pediátrico que leva seu nome, em Gante.

"Sei que ainda tenho muito que aprender. É nisso que eu quero focar agora."

Filha dos reis **Philippe** (63) e **Mathilde** (50), Elisabeth é discreta, em especial, quando o assunto é sua vida particular. A jovem, que nunca tornou público nenhum namoro, não esconde dos súditos sua grande paixão: os esportes. É fã de tênis, esqui, vela e mergulho! Nas horas vagas, seu passatempo é a leitura e passeios em meio à natureza.

No palácio, as obrigações e os holofotes são divididos com os irmãos — **Gabriel** (20), **Emmanuel** (18) e **Leonore** (15) —, mas ainda assim Elisabeth sabe que o peso da coroa recairá sobre ela. *"Somos uma grande equipe, também com meus irmãos e irmã, Gabriel, Emmanuel e Eleonore. Eu sei que sempre posso contar com eles"*, ponderou ela. *"Estamos orgulhosos de você e de como você assume o controle de sua vida. Não tenha medo de avançar, de enfrentar os desafios"*, disse o monarca.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CADA PEDRA É ÚNICA
E CADA JOIA É EXCLUSIVA.

"CONECTE-SE COM A BELEZA DAS GEMAS PRECIOSAS"

@ZUCAJOIAS

11 95663-1441

ZUCA JOIAS

Claudia Raia e seu Jarbas Homem de Mello

Carol Costa

SOIRÉE OVACIONA O TEATRO

CLAUDIA RAIA É HOMENAGEADA EM PREMIAÇÃO DE

stribuição de Revistas

Giulia Nadruz

Tiago Barbosa

Fafy Siqueira

MUSICAL
PURO TALENTO

Cerimônia na capital paulista mobiliza time de artistas que dão a vida e o coração para a dramaturgia nacional.

Marcos Veras
e Leonardo Miggiorin

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O vencedor elenco de *Alguma Coisa Podre!*

Marcos Veras

Comandada por Adriano Tunes e Mariana Grandi, a *soirée* tem um desfile de looks no tapete vermelho. Clima de confraternização toma conta da noite, que celebra êxitos teatrais.

***"Dia de ganhar prêmios. Obrigado aos jurados pelo olhar."* (Veras)**

Alexandra Di Calafiori e Claudio Lins

FOTOS: ANDY SANTANA

A cerimônia de entrega da 6ª edição do Prêmio Destaque Imprensa Digital, o DID, em São Paulo, mais uma vez, exaltou o teatro musical brasileiro. Com o amado, **Jarbas Homem de Mello** (54), **Claudia Raia** (56) foi homenageada por seus 40 anos de carreira nos palcos. *"Muito feliz e honrada com a linda homenagem, que celebra as realizações do setor da cultura no nosso País. Viva a cultura brasileira,*

"Viva a cultura, viva artistas e produtores que geram tantas oportunidades!" *(Raia)*

nossos artistas e produtores, que geram tantas oportunidades de melhoramento para a nossa sociedade!", discursou Claudia, já contando os minutos para a estreia do musical *Tarsila, a Brasileira.*

Enquanto, no tapete vermelho, talentos da dramaturgia promoviam um verdadeiro desfile de elegância, no palco, esquetes das grandes produções do último ano deixaram a plateia arrepiada. *"Depois de mais de 20 indicações,*

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Tacy de Campos apresenta número do musical *Cássia Eller*

Idealizado pelo jornalista e ator Joaquim Araújo, em colaboração com Grazy Pisacane e Wall Toledo, além de Pedro de Landa, *in memoriam*, o prêmio reúne talentos do teatro musical brasileiro. Ao todo, a cerimônia conta com 18 categorias, que reverencia quem está em cima ou atrás dos palcos.

***"Espero continuar inspirando e sendo desafiado."* (Tiago Barbosa)**

subi no palco para levar o prêmio para casa! Trinta segundos apenas e muita emoção me impediram de dizer tudo o que gostaria!", disparou **Giulia Nadruz** (32), vencedora como Destaque Atriz, pela atuação em *Funny Girl*. Enquanto isso, o espetáculo *Alguma Coisa Podre!* foi o recordista da noite, angariando cinco troféus. O espetáculo, estrelado por **Marcos Veras** (43), **Laila Garin** (45), **George Sauma**

"Depois de mais de 20 indicações, subi ao palco para levar o prêmio." *(Giulia)*

(3) e grande elenco, é uma comédia que narra aquele que seria o primeiro musical da história. *"Dia de ganhar prêmios! Obrigado aos jurados pelo olhar carinhoso"*, disse Veras, na noite que contou com presença de talentos como **Fafy Siqueira** (69), **Tiago Barbosa** (38), **Leonardo Miggiorin** (41) e **Carol Costa** (37). *"Espero continuar inspirando e sendo desafiado por diretores a fazer arte"*, disse Tiago, no elenco de *The Boys in the Band*.

Bel Lima, Renata Ricci e Bia Brumatti

Distribuição 100% gratuita - Clube de Assinantes

por dr. Lafayette Lage*

Além do vício, álcool em excesso traz problemas como a osteonecrose

Dados apontam que os brasileiros têm consumido cada vez mais bebidas alcoólicas e, com isso, os riscos de desencadear doenças secundárias é alto. O alcoolismo aumenta os níves séricos de triglicérides e de colesterol, além de fomentar a deposição de gordura na medula óssea – o que pode levar à destruição do quadril – e causar infarto, pois aumenta a pressão arterial.

Todo mundo sabe que o consumo de álcool faz parte da rotina dos brasileiros, em especial, nos finais de semana e em datas comemorativas. Mas o que parece um hábito social pode acarretar inúmeros problemas à saúde física e mental. Segundo dados do novo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico divulgados em 2023, o consumo de álcool entre os brasileiros aumentou na comparação com os dois anos anteriores. Além do risco de dependência, o consumo de bebidas alcoólicas desencadeia problemas de saúde, a exemplo da osteonecrose (necrose avascular do quadril). A doença é caracterizada pela morte parcial do tecido ósseo e cartilaginoso da cabeça do fêmur devido à falta de suprimento sanguíneo. Um êmbolo gorduroso resultante de uma hiperlipidemia (altos níveis de gordura no sangue) causa um infarto arterial na cabeça femoral. Esse infarto ósseo pode levar à deformação com colapso da cartilagem, causando dor incapacitante e redução da mobilidade. É comumente associado às articulações dos quadris, mas também pode ocorrer em outros ossos.

O alcoolismo pode aumentar os níveis séricos de triglicerídeos e colesterol, bem como a deposição de gordura na medula óssea, o que pode levar à destruição do quadril. Doses excessivas de vinho, uísque, cerveja ou qualquer outro drinque podem aumentar a pressão arterial e os níveis de triglicérides, duas condições que favorecem o aparecimento de infarto.

Pacientes acometidos pela osteonecrose costumam sentir fortes dores em decorrência do infarto ósseo (comprometimento vascular dos ossos). Os sintomas incluem a dor no quadril, virilha, coxa, joelho e/ou nádegas, dificuldade de andar e ainda passam a mancar, necessitando de muletas para aliviar a dor e a melhorar a marcha.

Na região do quadril, como a cabeça do fêmur é bem redonda e como na necrose ocorre o achatamento (colapso), as dores passam a ser intensas. Neste caso, o processo inflamatório impacta na qualidade de vida e interfere na mobilidade dos pacientes.

Pacientes abaixo de 30 anos também sofrem com esta doença secundária causada pelo abuso de álcool e uso de corticoides – para tratar doenças reumatológicas, doenças vasculares e dores de cabeça fortes – e, ultimamente, pacientes com uso de drogas para o tratamento do vírus HIV, às quais muitas vezes levam ao infarto da cabeça do fêmur pelo mesmo motivo do álcool, ou seja, a dislipidemia, levando à oclusão das arteríolas que irrigam a cabeça do fêmur.

Nestes casos, a prótese de quadril é indicada como uma substituta da articulação. Na prática, uma parte se encaixa na bacia e a outra no fêmur.

Entre os pacientes mais jovens a intenção é a de preservar ao máximo o estoque ósseo. Neste caso, a prótese de Resurfacing é a mais indicada por permitir um retorno a uma vida normal, sem limitações, inclusive para a prática de esportes de alto impacto como as artes marciais, futebol, basquetebol, handebol, hóquei, skate, surfe, motocross, ginástica artística, esqui aquático ou na neve, entre outros. Além disso, a prótese é a mais recomendada para aqueles pacientes com osteonecrose e outras doenças do quadril, pois permite uma rotina sem limitações.

* ***Dr. Lafayette Lage*** *(CRM – 48.889) é ortopedista, pioneiro em artroscopia do quadril e especialista em cirurgia de Resurfacing (recobrimento da cabeça do fêmur).*

INSTAGRAM | Quer saber mais sobre o dia a dia dos famosos? Veja em nosso Instagram!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

By Clara Brasil

para mulheres
que investem
na beleza

confira no site:

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

A MATERNIDADE COM CARLO PORTO, ELA SE

por **Mariana Silva**

É quase impossível definir os sentimentos que invadem o coração e a mente da cantora **Liah Soares** (43) e do ator **Carlo Porto** (42) desde a chegada de **Maria Liz** (3). Primeira filha do casal, ela trouxe alegria, sorrisos fáceis e um amor que cresce e transforma, diariamente, a vida dos papais. *"A chegada dela mudou tudo. Nós passamos por muitas transformações e, agora, vivemos uma relação de parceria, com a sensação de que realmente formamos uma família. Isso nos traz uma cumplicidade única"*, diz Liah. *"Posso dizer que minha vida se divide em antes e depois de ser mãe"*, emenda ela.

"A chegada dela mudou tudo. Vivemos uma relação de muita parceria." *(Liah)*

Liah e Carlo narram as descobertas diante da chegada da Maria Liz. Por meio da maternidade, Liah se reinventa e lança novo projeto musical.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

RENOVA OLHAR DE LIAH SOARES

INSPIRA NA FOFA MARIA LIZ PARA ALÇAR NOVOS VOOS

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FOTOS: CAROLINE GENEROSO

A união familiar é a prioridade do casal, que vive no Rio de Janeiro. Após mudar a rotina dos pais, Maria Liz inspira o projeto musical *Planeta Liz*, criado por Liah.

Juntos há cinco anos e compartilhando a rotina em casa e na arte, Liah e Carlo fazem questão de curtir cada descoberta e evolução da herdeira. "*Maria Liz é uma criança muito carinhosa, sorridente, mas também bravinha. A orientamos e educamos, mas sem tirar sua capacidade de se posicionar*", conta Liah. "*É um verdadeiro privilégio acompanhar de perto o desenvolvimento da Maria Liz e sua inocência. Algo tão fantástico, que é como se pudessemos resgatar nossa criança interior. Acho que nós aprendemos mais com nossa filha do que ela conosco. Ser pai é algo enriquecedor*", diz o ator, pai coruja assumido. Ao mesmo tempo, eles também reconhecem as mudanças que o novo papel trouxe para a vida a dois. "*Em uma relação longa, precisamos compreender que nós mudamos individualmente. A Liah e o Carlo de hoje não são os mesmos de 2018. O diálogo é nosso segredo e se faz mais do que necessário para entendermos o que queremos e ajustarmos sempre os planos como um casal*", reflete o artista.

"Nós aprendemos mais com nossa filha do que ela conosco."
(Carlo Porto)

Com o dom musical correndo em suas veias, Liah inspirou-se no dia a dia com a filha para criar o projeto *Planeta Liz*, lançado em julho. No total, são 11 canções inéditas, cada uma acompanhada de uma animação. "*A maternidade me pegou de jeito. A experiência nesse novo e definitivo estado de minha alma e a convivência diária com a minha filha me impulsionaram para criar. Foi algo extremamente orgânico e intuitivo*", revela

***"O diálogo é o nosso segredo. Em casa, tudo se funde."* (Carlo)**

a cantora, que convidou artistas como **Zeca Baleiro** (57), **Ivan Lins** (78), **Xuxa Meneghel** (60) e **Lorena Queiroz** (12) para dividir suas composições. *"É preciso responsabilidade ao produzir um conteúdo voltado a crianças. Tanto Ivan quanto Xuxa são referências musicais da minha infância. Já Zeca é um grande parceiro e Lorena é praticamente uma irmã da minha filha pela convivência com nossa família e por ter sido filha do Carlo na novela* Carinha de Anjo", explica.

"Posso dizer que minha vida se divide em antes e depois de ser mãe." *(Liah)*

Vivendo no Rio de Janeiro, o casal dribla qualquer desafio em prol da união familiar. Tanto que, por conta do trabalho de Carlo em *Reis*, da RecordTV, eles trocaram o lar em São Paulo pelos novos ares da capital fluminense. *"Eu trabalhava muitas horas por dia e só parava para dormir. Para ter mais tempo com minha família, decidi trazê-la para o Rio de Janeiro. Se não tivesse feito isso, teria perdido uma fase muito importante da vida da minha filha. Priorizar o lar é o que me faz ter a mente em ordem"*, afirma o ator. Mesmo fora do trabalho, a arte se mantém como um elo entre Liah e Carlo. *"Em casa tudo se funde. Não há separação do artista para a pessoa física, mas a gente lida com isso de forma muito leve. Conversamos sobre tudo e buscamos nos apoiar o tempo todo"*, garante ele.

Realizados, eles não pensam em aumentar a família. *"Estamos bem resolvidos com a Maria Liz. Não nos fechamos para nada, claro, mas, por enquanto, não pensamos nisso"*, diz Carlo.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CARAS

A MAMÃE RIHANNA
CANTORA QUER UMA FILHA

Ela é mãe de dois meninos, mas **Rihanna** (36) ainda não quer fechar a fábrica. Durante lançamento de sua nova linha de tênis, em Los Angeles, a cantora falou sobre o desejo de dar à luz sua 1ª menina e estabaleceu o desejo como uma de suas próximas metas. "*Até o momento, a única coisa que não consegui fazer foi ter filhas* (risos)*. Mas só por enquanto. Eu estou apostando que, da próxima vez, existe 75% de chance de mais um menino, mas vou cruzar os dedos por uma mulher*", brincou Rihanna, que já é mãe de **RZA** (1) e **Riot Rose**, que veio ao mundo em agosto de 2023. *"Ser mãe é um presente que ganhei da vida. Serei eternamente grata por essa oportunidade"*, falou ela.

GETTY IMAGES

LEO FRANCO/AGNEWS

LUDMILLA: NOVA TURNÊ
A DIVA VIAJARÁ PELO BRASIL

Pronta para mais um passo em sua carreira, **Ludmilla** (28) já conta os dias para embarcar em uma nova turnê pelo Brasil. *"É a materialização do sentimento de que todo o caminho percorrido até aqui teve um propósito. Além disso, é poder olhar para o futuro e mirar no que quero para a minha vida e carreira"*, afirmou ela, cuja turnê é intitulada *Ludmilla in the House.*

FOTOS: VAN CAMPOS/AGNEWS

BRILHO DE FAFÁ DE BELÉM
SHOW ENCANTA PÚBLICO EM SP

A apresentação de *Novelas*, o show de **Fafá de Belém** (67), arrancou aplausos de time de VIPs, em São Paulo. "*Sem palavras para descrever a emoção que nós vivemos. Foi lindo demais! Viva as novelas brasileiras! Viva a música brasileira, viva o Brasil!"*, celebrou Fafá, que ganhou carinho especial da filha, **Mariana Belém** (43). *"A minha mãe nunca foi padrão, nem eu!"*, comparou Mariana.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

JÓIA NO HOPI HARI
A FESTA DE FIM DE ANO

Responsável pela reforma da Ilha de CARAS de 2024, a arquiteta **Jóia Bergamo** (64) se divertiu com sua equipe, no Hopi Hari, em SP, durante festa pelos resultados de 2023. "*Foi um dia de alegria*", comemorou ela, ladeada por **Bruno Cordiolli**, **Bruno Henrique**, **Eduarda Batista** e **Carlos Monteiro**.

IGNAT/BAUER-GRIFFIN/GC IMAGES

BROOKE COM A FOFA TUZI
A ATRIZ ADOTA UM NOVO PET

Depois de perder sua fiel escudeira, a pet **Pepper**, que faleceu em julho de 2023, não demorou para que a estrela **Brooke Shields** (58) adotasse outro cão para animar sua casa. A escolhida foi a pequena **Tuzi**, de quem a atriz não se desgruda desde então, como visto durante passeio da dupla pelas ruas de Nova York. "*Eu não aguentei ficar muito tempo sem ter um cachorro. Ninguém queria a Tuzi, então nós decidimos ficar com ela*", explicou ela, eternizada pelo longa *A Lagoa Azul*, de 1980, na qual viveu Emmeline.

TOKIO MARINE HALL

veja São Paulo OS MAIS AMADOS DE SP

PRA ONDE VOCÊ RESOLVER IR, A MÚSICA TE LEVA

TOKIOMARINEHALL.COM.BR

Patrocínio: Da Magrinha 100% INTEGRAL | Cia. Aérea Oficial: Azul | Mídia Partner: uol | Apoio: ESTANPLAZA HOTELS, shift, CONSIGAZ, CRISTÁLIA | Realização: grupo Tom Brasil, TOMHACK

CLIENTES TOKIO MARINE TÊM BENEFÍCIOS EXCLUSIVOS

Seguimos todos os protocolos internacionais de segurança e higienização. Menores de 16 anos somente acompanhados dos Pais ou Responsável Legal.

Os descontos não são válidos para meia entrada. Pré-venda (mínimo de 48 horas de antecedência do público geral) exclusiva para segurados ou colaboradores da Tokio Marine Seguradora S.A. ou corretores cadastrados no Portal do Corretor. Na pré-venda os 50 primeiros segurados ou colaboradores ou corretores têm direito a compra de 04 ingressos, por CPF, com desconto exclusivo de 50%. Atingidos os 50 primeiros CPFs e ainda estando dentro das 48 horas da pré-venda, segurados ou colaboradores ou corretores terão 20% de desconto até o limite de 30% da carga de ingressos. Após a pré-venda será aplicado o desconto de 20% para segurados ou colaboradores ou corretores, não cumulativo com outras promoções e limitado a 4 ingressos por CPF. Segurados passam a ter direito ao desconto um dia após a emissão da apólice e até o término da vigência do seguro. Seguros adquiridos por meio de apólices coletivas, certificados e bilhetes não participam da promoção. Todos os descontos desse regulamento são aplicados no valor do ingresso na data da compra e NÃO são cumulativos com outros descontos e outras promoções. A compra da meia-entrada é pessoal e intransferível e a legitimidade está condicionada à apresentação dos documentos que comprovem esta condição na entrada do espetáculo, conforme LEI Nº 7.844 DE 13 MAIO DE 1992. Capacidade máxima = 4.900 pessoas | Alvará Prefeitura:2023/03154-00 Val:21/05/2024 | Alvará Bombeiro: nº 605304 Val:06/10/2024. R. Bragança Paulista, 1281 | www.tokiomarinehall.com.br | GRUPOS: (11) 5646.2120

Distribuição 100% gratuita - Proibida a venda

Na fazenda Lavandeira, no Mato Grosso, Melissa honra os pais, Leoni e Alzira. No dia a dia do setor, ela dribla as altas barreiras do preconceito.

FOTOS: IAF STUDIO

MELISSA FREITAS: LIDERANÇA VISIONÁRIA

ELA ADAPTA OS VALORES FAMILIARES ÀS TRANSFORMAÇÕES DO AGRO

CARAS COUNTRY

Engana-se quem pensa que os maiores desafios da agropecuarista **Melissa Freitas** (34) estão no campo. À frente da fazenda Lavandeira, localizada no Mato Grosso, ela integra a quarta geração de uma família que sempre batalhou e perseverou para evoluir dentro do agro. *"Desde a infância, meus pais me levavam para o campo. Ao longo dos anos, eu desenvolvi um desejo incansável de dar continuidade a esse legado"*, conta ela, que não esconde o amor e admiração pelos seus pais, **Leoni** (65) e **Alzira** (62). Contudo, a modernidade e a transição entre as gerações a fizeram enxergar algumas falhas que dificultavam a possibilidade de o negócio da família ir além de suas próprias fronteiras. *"Identifiquei na sucessão e gestão familiar do agro um problema crucial: a comunicação. Busco ajudar a trilhar esse caminho sem as dores causadas pela falta de comunicação e de resultado"*, afirma Melissa. Além da fazenda, ela lida com gado de corte, negociação de fazendas, é palestrante, mentora, líder de célula e apresentadora de um programa de radio local.

"Desenvolvi um desejo incansável de dar continuidade a esse legado."

Com uma rotina moldada pela realidade do dia a dia do campo, Melissa busca construir uma história de sucesso, dando continuidade aos negócios familiares, ao mesmo tempo que incorpora as demandas modernas e desafios do setor. *"Ser uma mulher do agro me impulsiona a estar mais posicionada e conectada ao propósito do campo. É uma grande oportunidade"*, pontua ela, sempre pronta para inovar e aprender.

Distribuição 100% gratuita. Clube das Revistas

Distribuição 100% gratuita Clube de Revistas

Sarah Paulson

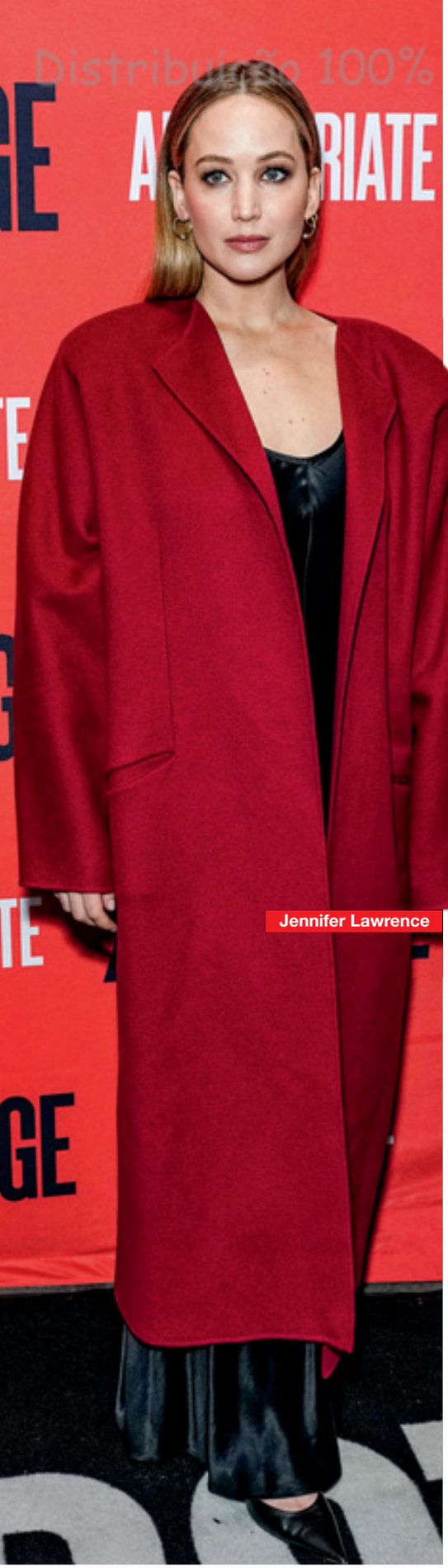
Mia Sinclair Jenness

Dakota Fanning

MUSAS REFORÇAM A CENA CULTURAL DA

SARAH PAULSON E ELLE FANNING SÃO APLAUDIDAS EM ESTREIA NA MECA

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



Jennifer Lawrence

Elle Fanning

Rebecca Hall

Tarra Connor Jones

BROADWAY DOS ESPETÁCULOS

Em NY, famosas vão à sessão VIP de peça que narra drama familiar de forma cômica e com toque de sobriedade.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Ao fim da apresentação, elenco e toda a equipe técnica é ovacionada pela plateia de famosas. Espetáculo é escrito por Branden Jacobs-Jenkins.

Elenco sobe ao palco para agradecer à plateia

Branden Jacobs-Jenkins, Jane Krakowski e Lila Neugebauer

FOTOS: GETTY IMAGES

Estrelado por **Elle Fanning** (25) e **Sarah Paulson** (49), o espetáculo *Appropriate* teve uma estreia para lá de badalada na Broadway, em NY. *"Não importa a experiência que você tenha, uma estreia, ainda mais no teatro, é sempre desafiadora"*, atestou Sarah. *"Nem em meus melhores sonhos imaginei trabalhar com pessoas tão incríveis ao longo desses anos e esse espetáculo soma mais uma conquista na minha história!"*, destacou Elle.

"Não importa a experiência, uma estreia é sempre desafiadora." ***(Sarah)***

A peça, que se define como um drama familiar cômico, foi aplaudida por estrelas como **Jennifer Lawrence** (33), **Dakota Fanning** (29), irmã de Elle, e **Rebecca Hall** (41). *"Ela estava perfeita! Tenho muito orgulho da mulher forte, decidida e talentosa que ela se tornou"*, elogiou Dakota, ao falar sobre a irmã. *"Um espetáculo que faz a gente refletir sobre nossa própria vida"*, resumiu Rebecca.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

LINHA DE VITAMINAS

SIDNEY OLIVEIRA

A MAIS COMPLETA LINHA DE VITAMINAS DO BRASIL

LINHA CONDRICART

Mantém a saúde das suas articulações, protege as cartilagens e fortalece os ossos.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ESTILO

HONRA FEMININA

Tantoo Cardinal

Destaque da música, Dua Lipa participa do evento anual Women in Entertainment, em Beverly Hills

Camila Cabello

Kathryn Busby

Nicole Cyrille

Erin Westerman

Lele Pons

Lori Greiner

Kerry Washington

Helen Mirren

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Kenya Moore

Ariana DeBose

Emelia Hartford

Alexandra Shipp

Jane Seymour

Joely Fisher

Vivica Fox

Keltie Knight

Tia Mowry

Kate Beckinsale

FOTOS: GETTY IMAGES

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

AL

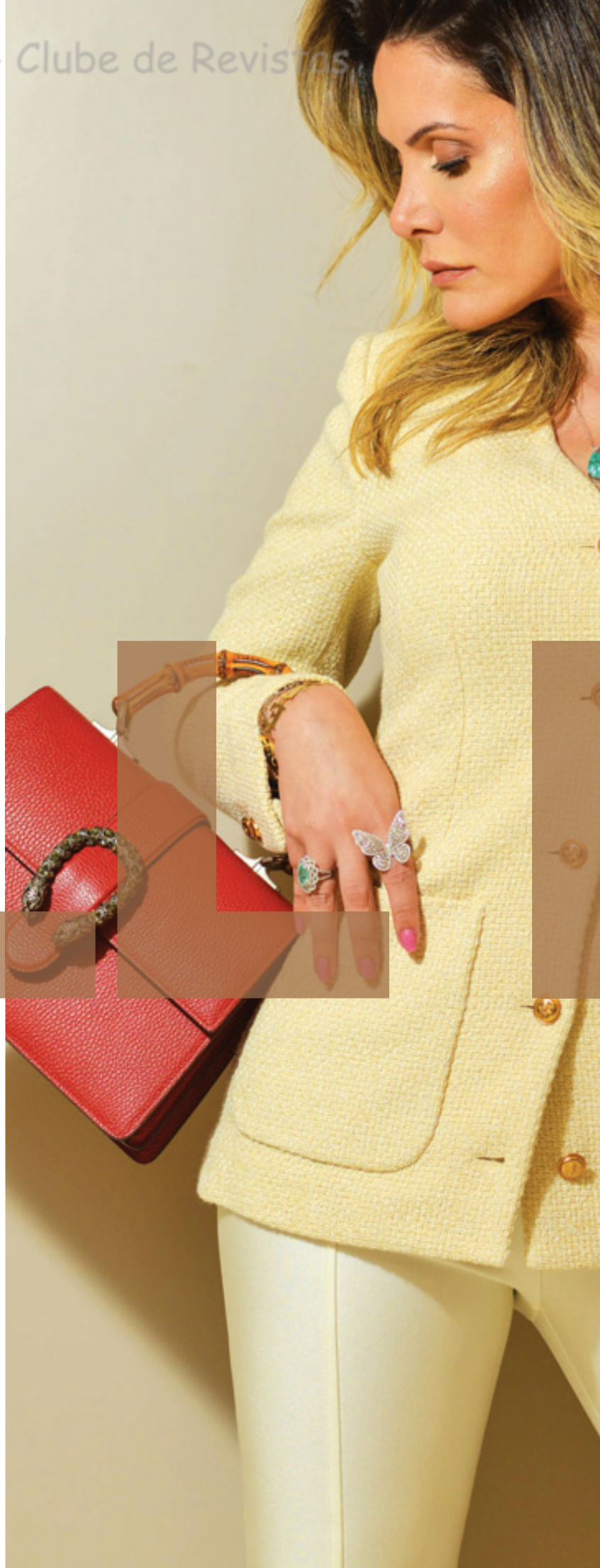


FOTO: Paulo Sérgio

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

o clube de bolsas

luxuosas

MINE

@allmineclube | @paulafrankoficial | www.**allmine**.com.br

saiba mais

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

por **FABRICIO PELLEGRINO**

O sucesso de **Xuxa Meneghel** (60) soma cada vez mais páginas à história da cultura pop. Há décadas de mãos dadas com o êxito, a Rainha comprovou, em 2023, o que ninguém mais duvida: não lhe falta fôlego para surpreender. No ano que passou, ela esteve em projetos de diferentes mídias e espaços, sejam eles modernos ou tradicionais, sem medo dos desafios. O pontapé foi dado em março, na festa de 60 anos da estrela, que aconteceu no Navio

"Depois do doc., comecei a me acolher e a aproveitar mais tudo que tenho."

da Xuxa. O transatlântico reuniu 4000 pessoas em uma celebração que teve como ápice o espetáculo da anfitriã, exibido no Multishow. Já em abril, Xuxa lançou *Caravana das Drags*, *reality* da Prime Video no qual, com **Ikaro Kadoshi** (42), comandou uma disputa entre drag queens pelo Brasil.

No entanto, o projeto mais aguardado do ano estreou em julho, no Globoplay. *Xuxa, o Documentário*, fez jus à expectativa e se tornou o doc. mais visto da história da plataforma. Não à toa, ele será exibido na TV Globo, entre os próximos dias 8 e 11 de

XUXA MENEGHEL: "MEU MAIOR PRESENTE É TER

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

De olho no futuro, estrela revela ter vários planos para 2024 e agradece pelo reconhecimento e conquistas ao longo de 2023: *"Muita gratidão!"*.

O AUTORRESGATE DA RAINHA

MUITA NOÇÃO DE TUDO QUE RECEBO NO DIA A DIA"

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O ensaio exclusivo da Rainha para CARAS foi feito em dois pontos do Rio de Janeiro: próximo à Praia do Secreto e no Mirante Dona Marta.

janeiro, após o *BBB*. Voltando aos triunfos virais e apostas da loira em 2023, ainda teve a participação no *Criança Esperança* com **Angélica** (50) e **Eliana** (51), a campanha de vacinação do Ministério da Saúde, a sociedade com a rede de *fast-food* vegana XBloom, o filme *Uma Fada Veio Me Visitar* e a *collab* com a grife Reserva, além de homenagens nos programas *Altas Horas* e *Domingão com Huck* e o reconhecimento da CCXP23, maior evento da cultura pop mundial, e do TikTok Awards, premiação que celebra os criadores de conteúdo da rede.

A Rainha também esteve presente no Multiverso, no caso dela, Xuxaverso, e mergulhou no mundo das NFTs, uma experiência com figurinhas digitais colecionáveis exclusivas que culminou em um encontro com os fãs. *"E 2024 não será diferente, tenho muito trabalho: em janeiro estarei no Universo Spanta* (festival carioca de música), *tem a 2ª edição do Navio em fevereiro, com o tema Carnaxuxa, voltarei a falar sobre a série* Rainha, *a turnê* O Último Voo da Nave, *um musical; o documentário das Paquitas, a série Tarã, da Disney…"*, enumera Xuxa. E assim, com gratidão por tudo que lhe aconteceu em 2023 e cheia de planos para 2024, ela falou com CARAS.

– O que entendeu sobre si mesma vendo seu documentário?

– Resgatei o carinho por mim. Quando a gente passa por abusos, acha que isso é passado e crê que está bem. Com o doc., vi que fui vítima e sobrevivi. Comecei a me acolher e a aproveitar o que tenho. Também olhei para as paquitas com mais carinho. Queria ter protegido mais todas elas. Hoje, valorizo mais as pessoas que trabalham comigo.

"Vejo as paquitas com mais carinho e queria tê-las protegido mais."

– Não temeu se expor?

– Não romantizei nem passei a mão na cabeça dos meus abusadores. Os coloquei no lugar que merecem estar. Não quero o mal

Distribuição 100% gratuita - clique e leia

Ao mostrar essas fotos para a filha, Sasha declarou que nunca viu a mãe pulando de vestido: *"Eu queria mostrar minha alegria mesmo"*, disse a loira.

dessas pessoas, quero que se deem bem, mas longe de mim.

– O que se deu de aniversário?

– Me dei carinho. Abraço minhas árvores, beijo as plantas e agradeço por estarem na minha casa, pois sei o quanto desejei ter contato com a natureza por me sentir perto de Deus. Meu maior presente é ter a noção de tudo que recebo no meu dia a dia.

– O que aprendeu esse ano?

– Estou aprendendo a lidar com a maldade. Minha mãe me ensinou que se alguém me batesse ou xingasse, era para revidar. E trouxe isso para o meu dia a dia. Ela não sabia que existiriam mídias sociais, em que as pessoas escrevem muitas coisas bacanas e algumas horríveis. A gente esquece as coisas boas e respondemos aos *haters*, batemos boca... Hoje, minha mãe diria para não responder. Aprendi que as pessoas querem tirar seu brilho, espaço, luz, tempo e sossego. E não quero mais dar meu tempo, luz e espaço para quem fala coisas ruins de mim. Simplesmente, deleto. Antes, respondia, mas hoje, com quase 61 anos, não respondo mais.

"Coloquei os meus abusadores no lugar em que eles realmente merecem estar."

– Que memória de amor você leva de 2023?

– Na CCXP23 um cara nerd falou: "Você me influenciou a acreditar nos sonhos". Achei bacana porque não tenho nada a ver com o mundo dele, mas, de alguma forma, o incentivei. Uma mãe trouxe a filha, que faz parte do espectro do autismo, do Japão para participar do navio e disse que a garota queria estar comigo naquele momento. A Sasha, depois de ver o documentário, me disse que não sabia que eu tinha vivido tudo aquilo. Com o filme *Uma Fada Veio Me Visitar*, vi crianças pequenas indo ao cinema, minha afilhada vestida de fadinha... O Junno cantou *Doce Mel* no *Altas Horas*. No prêmio do TikTok, eu não sabia que roupa usar, se iam me chamar de Xuxa, de tia (*risos*).

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Após cinco anos longe de atividades físicas, Xuxa retomou a vida *fitness*: a rotina inclui aulas de pilates, boxe, musculação e aeróbico.

FOTOS: BLADINHO MENEGHEL

– Como surgiu o doc. *Pra Sempre Tão Bom – Paquitas*?

– A **Ana Paula Guimarães** e a **Tatiana Maranhão**, ex-paquitas, já falavam sobre esse doc. antes do meu. Queremos lançá-lo logo para aproveitar a curiosidade das pessoas que gostariam que o meu documentário fosse maior. Vou gravar depoimento para o doc. delas.

– Você lançou uma linha de roupas e se associou a uma rede de *fast-food* vegana, vêm mais produtos com sua marca por aí?

– Me apaixonei pela linha da Reserva e espero que a parceria continue. Já a meta do Xbloom é chegar a cerca de 50 franquias em 2024. A rede oferece alimentação à base de planta, proteica e balanceada. Queremos plantar a sementinha na cabeça das pessoas de que isso vai melhorar o mundo todo. Posso até lançar mais alguma coisa, mas nunca mais será uma avalanche de itens como antigamente. Antes, quem trabalhava comigo não negava as ofertas que chegavam. Hoje, estou focada na qualidade e na verdade.

"Hoje, entendo que devemos fazer o que for necessário para nos sentir bem."

– O que sonha para 2024?

– Queria que descobrissem a cura para as doenças. É importante ter saúde em todas as fases da vida, mas na velhice talvez seja ainda mais importante, para a gente não dar trabalho para os outros. E queria o poder de promover a lei do retorno: tudo que deseja para os outros volte em dobro para você. Mas não sei se gostarão desse pedido, porque será que as pessoas têm desejado coisas boas aos outros?

– Você voltou a malhar...

– Atividade física sempre me fez bem e não queria me sentir bem. Depois de perder meus pais, irmão, a Maria e o Dudu, me sentia mal por me sentir bem. Mas, agora, entendo que devemos fazer o que for necessário para estar bem. Faço pilates três vezes por semana e cinco vezes por semana de aulas com o **Chico Salgado**: boxe, aeróbico, musculação... E comecei a dieta.

– Da sua personalidade, o que manteria em outra vida?

– Seguir apaixonada por bicho e criança. Se no paraíso não tiver bicho e criança, me jogo de lá (*risos*).

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

NOVO
PROGRAMA
DE UNIVERSA
UOL

MARIA
vai com os outros

com apresentação de
Maria Ribeiro

Conversas com gente que você
conhece de um jeito que você nunca viu.

Assista aos episódios no YouTube de Universa
e no Canal UOL.

UNIVERSA uol

Vem conferir! Aponte a câmera do celular e vá direto para o YouTube de Universa.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FOTOS: TIAGO MUCHAKI E BRUNO SANTOS

ARTE DE BRIAN TOWNES
CONEXÃO ENTRE BRASIL E EUA

Há 13 anos radicado no Brasil, o ator norte-americano **Brian Townes** (50) tem muito para comemorar. Intérprete de Peter Walsh na série *Rio Connection*, do Globoplay, ele ainda se destaca nas produções nacionais. *"Adorei fazer este personagem. A sensação de ser um gringo tentando transitar pelo Brasil e, especialmente, pelo Rio de Janeiro, é uma que conheço bem"*, falou. No País, Brian também fez filmes importantes como *Bacurau* e *Marighella* e atuou nas produções *Traição entre Amigas*, da Netflix, e *B.A. O Futuro Está Morto*, série exibida pela HBO Max.

TONI GARRIDO
JURADO EM REALITY

De volta ao *The Voice Brasil*, da Globo, para reforçar o time de jurados do *reality*, **Toni Garrido** (56) celebrou o reencontro com os colegas **IZA** (33) e **Michel Teló** (42) no Rio. *"Trabalhar com essa galera não tem tempo ruim"*, disse ele.

AGNEWS

PHILIPPE COM SUA MATHILDE
REIS BELGAS DÃO APOIO ÀS ARTES

Entusiastas das artes plásticas, os reis **Philippe** (63) e **Mathilde** (50), da Bélgica, visitaram exposição dedicada ao renomado pintor belga **James Ensor** (1860-1949). *"James deixou um legado singular nas artes de nosso país, levando o nome da Bélgica aos grandes museus do mundo"*, frisou o soberano. *"Gosto de ir às exposições. O contato com a arte nos leva para novos mundos e amplia a nossa visão sobre a nossa própria vida e sobre a sociedade"*, emendou a rainha, que também é fã da música clássica e presença constante nas apresentações de concertos na capital, Bruxelas.

GETTY IMAGES

Distribuição gratuita Clube da Revistas

A FELICIDADE EM FAMÍLIA
JULIO ROCHA E SUA KAROLINE

Realizados como papais dos fofos **José** (4), **Eduardo** (3) e **Sara** (7 meses), o ator **Julio Rocha** (44) e sua **Karoline Kleine** (36) registraram as festas de fim de ano em clima de pura fofurice. "*Um conto de felicidade e amor*", disse ele, que, por enquanto, descarta aumentar a família outra vez. *"Mas nunca se sabe, né?"*, brincou ele.

SAÚDE DE JAMIE FOXX
O ATOR FAZ BRINDE À VIDA

Inabalável, **Jamie Foxx** (55) fez a sua primeira aparição pública após passar período para tratar problemas de saúde. Em Los Angeles, ele participou de um evento de divulgação do longa *The Burial* e falou de sua recuperação. *"Valorizo cada minuto agora!"*, declarou o ator.

GETTY IMAGES

VIPS APLAUDEM MARISA
NO RIO, CANTORA ENCERRA *TOUR*

Após rodar o País com a turnê *Portas*, a cantora **Marisa Monte** (56) levou diversas estrelas para a plateia de sua última apresentação, realizada no Arena Jockey, no Rio de Janeiro. *"Nós fizemos história para ficar na memória. Que despedida especial, Rio"*, vibrou ela, aplaudida por nomes como a atriz **Marieta Severo** (77), acompanhada de sua neta, **Clara Buarque** (25), e o ator **Marcos Caruso** (71), que chegou com o amado, **Marcos Paiva** (55). Reunindo fãs de várias gerações, Marisa encantou o público com sua voz única e um repertório envolvente, composto por canções do novo álbum, além de músicas importantes de suas mais de três décadas de carreira. *"Foram dois anos na estrada, foram mais de 150 shows em mais de 80 cidades para mais de 500 mil pessoas. Eu só tenho a agradecer pelo carinho enorme que a gente encontrou em cada cidade, em cada lugar que a gente passou"*, declarou Marisa. Antes de encerrar a turnê no Rio de Janeiro, a cantora esteve em São Paulo, onde fez performance ao lado de **Roberto de Carvalho** (71) em homenagem a **Rita Lee** (1947-2023). *"Obrigada ao eterno doce vampiro por esse momento"*, falou.

AGNEWS

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CLAUDIO GABRIEL EVOCA O SEU

NO AR COMO O DIVERTIDO TADEU, DA GLOBAL *TERRA*

Com 30 anos de carreira, o ator se divide entre a atuação e a pintura. O humor é um elemento de destaque na trajetória de Claudio Gabriel.

FOTOS: PRISCILA NICHELI; STYLING: SAMANTHA SZCZERBI; AGRADECIMENTOS: HOTEL WINDSOR MARAPENDI

Quem se diverte com as trapalhadas de Tadeu, personagem de **Claudio Gabriel** (54) em *Terra e Paixão*, trama global das 9, talvez não imagine que, na vida real, o ator também assuma outro papel. Artista plástico desde 2010, quando não está atuando, Claudio se dedica à produção de suntuosos quadros. "*Não é fácil me dividir entre as carreiras, mas minha paixão e minha persistência têm vencido para conseguir estar no ateliê pintando ou organizando o material que vai para exposições. Na prática, é aproveitar o tempo em que não estou nos estúdios da Globo para produzir. Ainda tenho que estudar os textos em casa e tocar a vida pessoal. O trabalho não para! Mas assim que é bom*", comemora ele, em papo com a CARAS, enquanto exibe suas pinturas.

Na trama de **Walcyr Carrasco** (71), Claudio também vive uma

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

ELO COM AS ARTES PLÁSTICAS
E PAIXÃO, CARIOCA EXPLORA DISTINTOS UNIVERSOS

vida dupla, porém bem diferente da realidade. O personagem conservador vive um casamento de fachada, mas gasta todo o dinheiro que tem para encontros virtuais com uma *camgirl*, mulher que se expõe sensualmente na internet

"Não é fácil me dividir entre as carreiras, mas minha paixão tem vencido."

em troca de dinheiro, vivida por **Tatá Werneck** (40). *"Eu sabia que ele tinha ingredientes interessantes, camadas que eu poderia explorar. Acho que o fato de ser um personagem cômico, apesar de trilhar por linhas obscuras e patéticas, ajudou a conquistar o público"*, opina o artista. Para ele, o personagem retrata um tipo bastante comum de brasileiro. "*Nosso clima é ótimo, tanto nos bastidores quanto nas cenas. Mútua admiração e respeito. Nos divertimos demais*", completa, sobre a colega.

Em 30 anos dedicados ao ofício da atuação, Claudio coleciona trabalhos humorísticos e, inclusive, ministra aulas para formar novos humoristas. "*A comicidade requer uma atuação não convencional, digamos assim. É preciso acessar canais que fogem à razão. O que é racional dá lugar ao intuitivo, ao imprevisto, ao improviso. Tudo isso associado às técnicas do humor, claro*", explica o ator, que admite não ser uma tarefa fácil arrancar o riso. E quando pensa no futuro, o ator não é de grandes ambições. "*Quero ter condições de sair da cidade grande, viver no campo*", almeja ele.

Distribuição 100% gratuita Equipe de Revistas

Ticketeira:

ingresso.com

Garanta já se

uol.com.br/

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

u ingresso em
/carnauolsp

uol

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CARAS

BEATRIX APRESENTA CALENDÁRIO DE 2024
PRINCESA É PATRONA DE ENTIDADE VERDE

Em pleno Palácio Noordeinde, na Holanda, a princesa **Beatrix** (85) recebeu o primeiro calendário do país criado por estudantes da Universidade de Ciências Aplicadas de Haia. Com um compilado de fotos da Aliança da Natureza Holandesa do Caribe, o anuário terá seus lucros destinados à gestão da natureza do DCNA, entidade que preserva a biodiversidade do chamado Caribe Holandês.

VICTOR CHAPETTA/AGNEWS

PATRICK VAN KATWIJK/GETTY IMAGES

CAMILA PITANGA: RIO
GRAVAÇÕES A TODO VAPOR

De volta ao Rio de Janeiro após passagem por São Paulo, **Camila Pitanga** (46) desembarcou em aeroporto carioca a bordo de modelito confortável e clean. A atriz está envolvida com as gravações de *Beleza Fatal*, a 1ª novela original da HBO Max. Na produção, escrita por **Raphael Montes** (33), a carioca interpretará a vilã Lola. *"É um tesão quando a gente gosta das pessoas e se anima com um trabalho. É de segunda a sexta, é trabalho, é ralação, mas tem muita alegria, muito entusiasmo. A gente está desbravando um novo espaço"*, já disse ela, sobre a trama.

SOPHIA APOIA RAFA
SOLANGE PRESTIGIA FILHO

Namorada do cantor **Rafa Almeida** (24), **Sophia Valverde** (18) não só assistiu, como participou da gravação do DVD do amado, em São Paulo. Durante uma das músicas, o artista cantou para a eleita e eles dançaram juntos. *"Você estava incrível e esse DVD vai estourar, será um sucesso, se Deus quiser"*, falou a atriz, que atuou em *Poliana Moça*, do SBT. Mãe coruja, a cantora **Solange Almeida** (49) assistiu de perto ao sucesso do filho. *"Estou tão orgulhosa de você, minha vida! Te aplaudir é muito fácil. Eu te amo muito"*, derreteu-se ela.

FOTOS: TOM ZÉ/AGNEWS

Distribuição gratuita - Clube de Revistas

FOTOS: RENATA PAZ ESTÚDIO

FELIPE MELQUIADES E CLÃ
FOLGA EM CASA COM A FAMÍLIA

Para integrar o elenco da novela global das 9, *Terra e Paixão*, o ator **Felipe Melquiades** (11) se mudou para o Rio de Janeiro com os pais, **Denise** (38) e **André** (38), e os irmãos **Maria Eduarda** (15) e **Rafael** (5). *"Tem sido uma experiência maravilhosa! Eu fico feliz de estar representando os albinos, podendo mostrar que nós podemos fazer tudo"*, celebrou o ator.

GILBERT CARRASQUILLO/GC IMAGES

ESTILO DE D. L. HUGHLEY
STAND-UP NA FILADÉLFIA

Todo estiloso, o comediante **D.L. Hughley** (60) chegou para apresentar o seu show de comédia, na Filadélfia. *"Para mim, é irônico que as pessoas pensem que eu sempre fui engraçado. Estou, de fato, inclinado a considerar quem eu sou e encontrei uma profissão feita sob medida para minha personalidade. Só precisava descobrir quem eu era"*, disse Hughley, que ainda é comentarista político. *"Sempre me interessei pelo que as pessoas poderosas fazem e como isso afeta os outros. E acho que, agora, mais do que nunca, a política se transformou em cultura pop. Temos que debater e levar isso para as ruas e conversas"*, disse.

PEPITA NO CARNAVAL
CANTORA É MUSA DA TOM MAIOR

Já com o olhar voltado para a temporada de carnaval, a cantora e influenciadora digital **Pepita** (33) foi apresentada como musa da Tom Maior. Na quadra da escola de samba, na capital paulista, ela era só sorrisos diante da missão. *"Ser consagrada musa da Tom Maior me enche de alegria e muita esperança. Alegria, por ter a oportunidade de desfilar em mais uma escola no carnaval de 2024, e esperança por uma celebração cada vez mais inclusiva e acolhedora. Ocupar esse espaço é muito revolucionário para mim e todas que vieram antes de mim"*, disse ela, que ainda é madrinha de bateria da Unidos de São Lucas.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

MÁRCIA FERNANDES: JORNADA
ENTRE DESAFIOS E CONQUISTAS PESSOAIS, A SENSITIVA

Em Alphaville, ela busca manter a harmonia em cada detalhe de seu lar. Celebridade espiritualista, ela arrebata uma legião de fãs nas redes sociais e até já virou meme.

FOTOS: ANGELO PASTORELLO

Na atmosfera mágica e misteriosa que envolve o universo das previsões e da espiritualidade, **Márcia Fernandes** (71), a **Márcia Sensitiva**, conquistou um lugar de respeito. *"O que faço não tem a ver com religião. Eu sou uma vidente. Nasci com este dom"*, explica ela, que abriu as portas de sua casa, em Alphaville, SP, para CARAS. Dona de intuição aguçada e de capacidade única de se conectar com energias além do tangível, Márcia tornou-se uma das espiritualistas mais respeitadas do Brasil. *"Isso até me assusta um pouco. Eu não posso sair na rua que já sou reconhecida! Principalmente pelos jovens… acho que sou* pop *para essa galera, falo a linguagem deles"*, avalia a vidente.

"Eu não posso sair na rua que sou reconhecida. Sou pop para a galera!"

Com seu talento exposto ao público desde os anos 2000, na TV e no rádio, Márcia se reinventou por meio da internet, virou meme e, atualmente, soma quase 6 milhões de seguidores no Instagram. *"Eu confesso que não gosto muito de sair de casa. Tem horas em que você só quer ficar um pouco quieta e eu sou muito assediada"*, diz, aos risos. *"Veja bem, eu não acho ruim que as pessoas venham até mim. Acredito que, quando alguém me encontra, é porque foi coisa de Deus. Às vezes, uma palavra é capaz de salvar uma vida"*, emenda. Conselhos explosivos como *"Para de ser doida!"*, *"Voa, cara, voa!"* e *"Vai com Deus, meu*

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

DE AMOR E ESPIRITUALIDADE
EXALA CARISMA E CONQUISTA CARINHO DO PÚBLICO

chapa!", já são alguns de seus principais bordões. O primeiro deles, inclusive, virou título do livro lançado pela espiritualista em setembro, no qual dá dicas de como conquistar um amor saudável e fugir dos relacionamentos tóxicos. *"As mulheres buscam mais conselhos sobre amor. Os homens, sobre dinheiro"*, entrega.

Embora já não faça mais atendimentos pessoais, Márcia ainda ministra palestras, responde perguntas on-line e faz participações em *lives* e podcasts.

Recentemente, ela apresentou a palestra *Acorda pra Vida*, ensinando pessoas a deixarem de viver no automático. *"Sempre começo meu dia com uma oração. Estudo muito, participo de programas e fico algumas horas por dia respondendo perguntas que recebo em meu site"*, detalha.

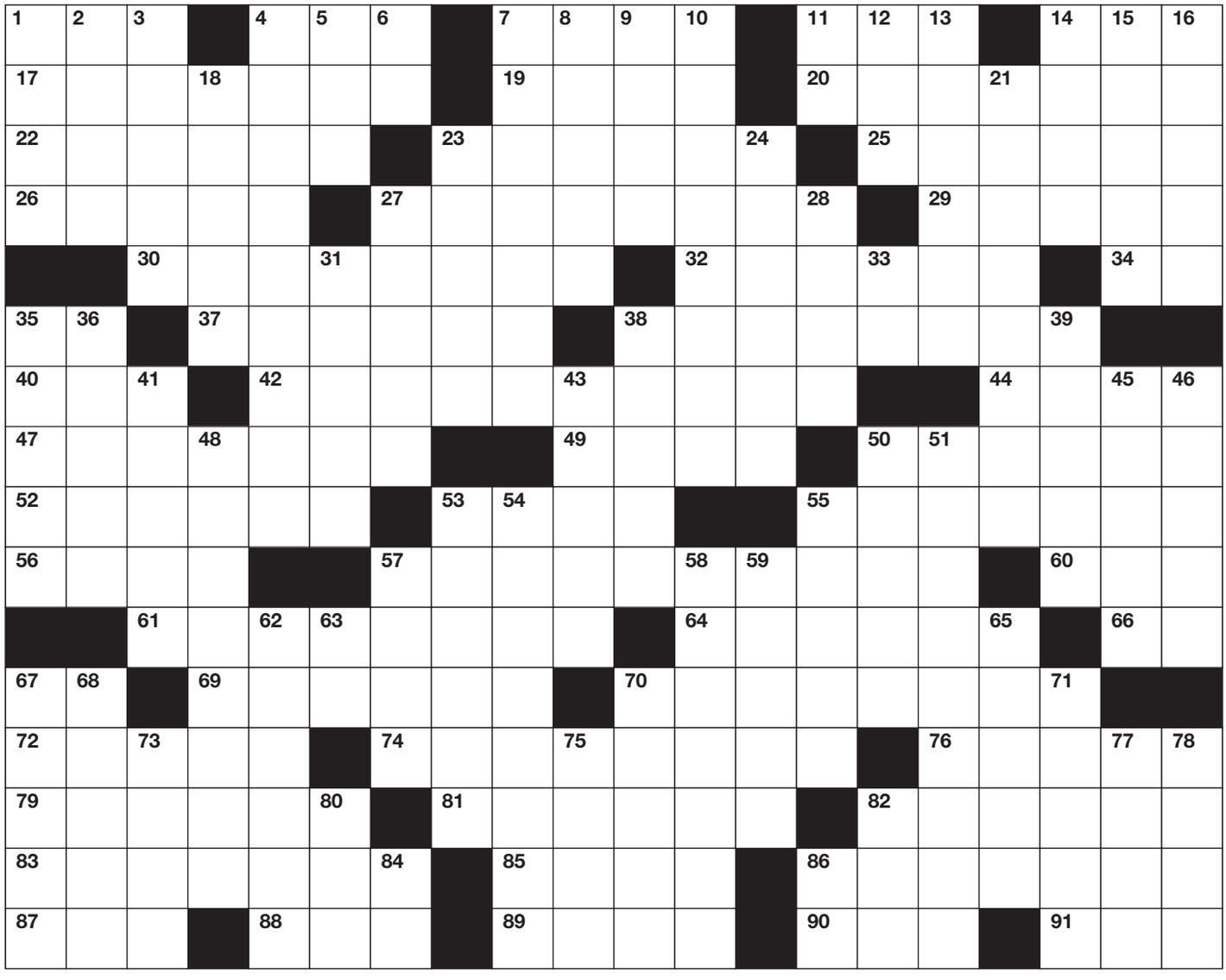
Diante de habilidades únicas, a rotina da sensitiva também é permeada por momentos de reflexão sobre seu próprio propósito. A chegada da idade, por exemplo, não a preocupa. *"Eu não me considero velha, mas meu corpo já não acompanha minha mente"*, reflete. Após receber o diagnóstico de aneurisma cerebral, em 2022, ela também não teme a morte, só quer ser feliz. *"Para mim, é uma passagem. Medo dela, eu não tenho. Meu único desejo é morrer feliz"*, afirma ela, que ainda planeja lançar um livro de orações.

"Quando alguém me encontra é porque foi Deus. A palavra pode salvar uma vida."

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CRUZADAS

© Revistas COQUETEL



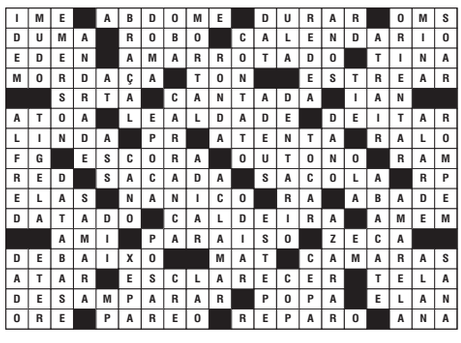
HORIZONTAIS

1. Sigla de Força Expedicionária Brasileira. **4.** Eu e os outros. **7.** Carne bovina de assados. **11.** 201, em algarismos romanos. **14.** Aguardente de cereais. **17.** Casa que publica livros. **19.** Móvel de refeitórios. **20.** A parede cuja tinta foi retirada. **22.** Objeto de estudo do topógrafo. **23.** Em oposição a. **25.** Satisfação. **26.** Material de cercas. **27.** Marcha de reivindicação. **29.** Acender o fogo. **30.** Formado por dois ou mais elementos. **32.** Shopping (...): centro comercial. **34.** Ali adiante. **35.** Som de risadas. **37.** Cortar árvore. **38.** Calçado para o verão. **40.** Órgão do qual faz parte o Unicef. **42.** Ato católico como o Batismo. **44.** Vazias. **47.** Certo. **49.** Pomo-de-(...): gogó. **50.** Cada uma das pulsações do coração. **52.** Demora. **53.** Pertencente a ela. **55.** Tagarela. **56.** (...) bem: causar boa impressão. **57.** Par da porta-bandeira. **60.** Súmula de reuniões. **61.** Membro da ala da bateria. **64.** Mulato alourado. **66.** Símbolo do Ouro. **67.** Consoantes de foco. **69.** Provido de dom natural. **70.** Fora do horário. **72.** Juntam as forças. **74.** Que tem pudor. **76.** A parte dura do bife. **79.** Investigar com cautela. **81.** Esperta; brejeira. **82.** Auxiliar. **83.** Lustrar o piso. **85.** (...) White, norte-americano que preside o UFC. **86.** Criada que cuidava de crianças. **87.** Mar, em inglês. **88.** Waza-(...): vantagem, no judô. **89.** Verbal. **90.** Colorido. **91.** *(...) Morto*, livro do baiano Jorge Amado.

VERTICAIS

1. Animal bravio. **2.** (...) Luís, jogador mineiro de futebol. **3.** Olavo (...), poeta brasiliense. **4.** Período da gestação humana. **5.** Ouro, em espanhol. **6.** Sandra de (...), cantora carioca. **7.** Brinde da indústria de cosméticos. **8.** Levantamento demográfico. **9.** Onde nasce o Sol. **10.** Como é conhecido o estádio Mário Filho, no Rio de Janeiro. **11.** Símbolo de Cromo. **12.** Boné, em inglês. **13.** País da capital Jerusalém. **14.** Tecido de curativos. **15.** Elevada aspiração. **16.** Na (...): à força. **18.** Possuímos. **21.** O que ama o seu país. **23.** Trocar alianças. **24.** Que não se distrai. **27.** Mamífero suíno. **28.** Sigo em frente. **31.** Recipiente da balança. **33.** Iniciais da pintora paulista Tarsila do Amaral. **35.** Hastes de máquinas têxteis. **36.** Escrevo na agenda. **38.** Função do calmante. **39.** A chuva que corrói prédios. **41.** Imitar o leão. **43.** Coletivo de desocupados. **45.** Assume como filho. **46.** Festa literária. **48.** Objeto precioso incomum. **50.** Guloseimas de açúcar. **51.** Dar o tom de abóbora. **53.** Desprezo com altivez. **54.** Armazenado. **55.** Soberano egípcio. **57.** Imitar a voz do gato. **58.** A empresa federal. **59.** Mancha da pele clara. **62.** (...) que caia, modelo de blusa. **63.** Sigla do Estado do Mato Grosso do Sul. **65.** *Pra Dizer (...)*, sucesso do Titãs. **67.** Etapas. **68.** Cópia genética. **70.** A sílaba não tônica. **71.** Boa arrumação. **73.** Povo andino. **75.** Cultivar. **77.** (...) atolada, iguaria mineira. **78.** Rezar. **80.** Extensão de arquivos compactados. **82.** Eu te (...)!, frase dos enamorados. **84.** Acha graça. **86.** Abreviatura de Antes de Cristo.

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR



Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FOTO: Matheus Garbin

Dra. Juliana Mendonça
CRBM 9037/SP
Especialista em Biomedicina Estética

beleza saudável

Biomédica esteta explica o conceito de estética e garante que o estilo de vida é determinante

A busca pela beleza é uma constante em nossa história e, com a medicina moderna, existem diversas maneiras de alcançar esse objetivo. A biomédica esteta **Juliana Mendonça** tem se especializado em harmonização facial, mas sempre focando as particularidades. *"No meu conceito, a beleza facial é única. Os rostos têm formatos singulares e, com um olhar clínico, buscamos equilibrar o que necessita, realçando os pontos positivos da face e tornando-a algo mais belo"*, afirma.

> Um estilo de vida saudável nos condiciona a viver melhor e a envelhecer devagar

Ela vem se destacando na região do Vale do Paraíba, interior de São Paulo, onde pratica estética avançada desde 2010. *"Não existem atalhos para alcançar uma beleza saudável. As boas escolhas na vida, diariamente associadas com procedimentos específicos, levarão a durabilidade das técnicas e confiança na sua própria imagem. Sua aparência interfere no emocional. É preciso usufruir dela sem exagerar. O envelhecimento vai chegar para todos, mas a velocidade será diferente para cada indivíduo"*, reflete.

A autora do livro *Longevidade e Beleza Saudável* reafirma também que, mesmo fazendo uso de técnicas avançadas, a maneira de viver influencia diretamente. *"Um estilo de vida adequado nos condiciona a viver melhor, a envelhecer devagar e com a pele sadia. Invista na sua saúde. Sua aparência andará de mãos dadas com ela e os procedimentos terão muito mais resultado"*, finaliza.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

MOMENTOS

FOTOS: AGNEWS

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

IVETE SANGALO INICIA TURNÊ DE 30 ANOS DE SUA CARREIRA

APÓS BRILHAR NO MARACANÃ, DIVA CRUZA O PAÍS COM SÉRIE DE SHOWS

Rolou a festa e a diva **Ivete Sangalo** (51) levantou poeira no Maracanã. Agora, é a vez do resto do Brasil receber a voz e a potência da estrela. Dando início às comemorações pelos 30 anos de carreira, a cantora fez um show histórico no estádio carioca. Com uma megaestrutura e o espaço lotado de fãs, amigos e familiares, a baiana cantou seus *hits*, dançou, trocou de figurino diversas vezes e até sobrevoou a plateia. As filhas **Helena** e **Marina** (5) subiram ao palco para curtir com a mãe e deram um show de carisma. A cantora **Ludmilla** (28) também fez uma participação especial. *"O* Ivete 3.0 *é a confirmação de tudo que eu sonhei pra mim e me foi dado. E de tudo que tenho sonhado para o futuro e que vou ter.*

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CAROL BIAZIN FAZ
APÓS UM 2023 CHEIO DE BONS

por **Daniel Palomares**

Tanta coisa aconteceu em 2023 que, mesmo depois da virada do ano, ainda é difícil para **Carol Biazin** (26) processar todas as suas conquistas. A turnê de seu mais recente álbum, *REVERSA*, percorreu o País e ganhou o palco de importantes festivais, como o Lollapalooza, além de ser encerrada em grande estilo com show esgotado no Audio Club, em São Paulo. Suas composições viscerais

"O ano de 2023 foi o melhor da minha vida. Foi como uma grande bola de neve!"

ressoam entre os fãs e entre aqueles que acompanham outros artistas: Carol é o nome por trás de faixas como *Penhasco2*, *hit* de **Luísa Sonza** (25) em parceria com ninguém menos do que **Demi Lovato** (31), e ainda ganhou a companhia da estrela **Marina Sena** (27) e do rapper **Vulgo FK** (27) para a faixa *real valor*, do relançamento de seu último álbum. *"Foi o melhor ano da minha vida. Ano de crescimento pessoal, profissional, de saber lidar com*

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

BALANÇO DE VIDA E CARREIRA

FRUTOS, CANTORA AMPLIA HORIZONTES NA MÚSICA

Carol Biazin se diverte nos diferentes cenários do Andar 41, no centro de São Paulo, e fala sobre expectativas para a carreira em 2024.

Distribuição 100% gratuita - Clube

Carol celebra o carinho que tem da comunidade LGBTQIAPN+ e reforça a importância e o papel da música diante da busca pela representatividade.

uma equipe grande. Foi muito trabalhoso, uma grande bola de neve. Mas foi muito gratificante ver tudo que aconteceu", comemora a cantora, durante bate-papo descontraído com CARAS, em icônico endereço do centro de São Paulo.

– Dá para fazer um balanço de tudo que aconteceu em 2023?

– É um processo de colheita. A sensação é que plantamos durante cinco anos após o *The Voice* e, agora, colhemos. É muito gratificante. O *REVERSA* foi um álbum demorado para ser feito, ficou um tempo maturando. O som ficou mais maduro, eu cresci com as músicas e o público cresceu comigo. Vimos a demanda dos shows lotados, a galera cantando e se identificando. É muito prazeroso lançar um álbum assim. A turnê foi a grande resposta de que os frutos que nasceram desse trabalho foram lindos. Posso dizer que eu estou viciada em fazer show!

– Além dos seus trabalhos autorais, você também é a compositora por trás de *hits* de grandes artistas. Como se dá essa diferença na hora de pensar nas letras?

– Primeiro, tive que aprender como compor para outras pessoas. Para mim, eu sempre fui muito crua, direta, visceral. Essa separação foi natural. O meu maior desafio, no final das contas, foi saber como colocaria as referências que tenho dentro de mim para o trabalho. As parcerias sempre se deram de uma relação antes da música, nasceu uma amizade antes de trabalharmos juntos.

"Música é sobre fazer diferença em algum lugar. A gente precisa de transformação."

– Você é assumidamente parte da comunidade LGBTQIAPN+ e os fãs exaltam essa bandeira que você carrega tanto na sua vida pessoal quanto profissional. Qual a sensação e o retorno que recebe

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

desse público?

– Música é sobre fazer diferença em algum lugar. Nunca imaginei fazer outra coisa da vida. Sempre foi muito natural falar de mim nas músicas e isso traz aquele lugar de representatividade, de se enxergarem em mim, de me permitir ser quem sou. A música tem esse papel. A gente precisa ter poder de transformação. Além de realizar seu sonho, você faz as pessoas se sentirem como parte de algo.

– E quais as dificuldades de se estabelecer no mercado musical diante de tantos desafios, entre eles, ser uma mulher?

– Nós, mulheres, já passamos por muitas situações que fomos colocadas em xeque e temos que nos provar muito mais. É exaustivo, porque foge daquele lugar de ser boa ou dedicada. É uma busca que não tem como alcançar. A gente não é só uma embalagem. A gente ganha, gira dinheiro, movimenta o setor, mas somos humanos. Foguete tem ré, sim, eu sou gente! Não podemos achar que a

"Nós, mulheres, temos que nos provar muito mais."

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

Entre os sonhos do novo ano, está o de tocar em mais cidades espalhadas pelo interior do Brasil, além de soltar a voz para grandes públicos.

FOTOS: PAULO SANTOS; PRODUÇÃO ARTÍSTICA: LUANA ALMEIDA; DIREÇÃO CRIATIVA: GABRIELA GRAFOLIN; BELEZA: PEDRO SIMI; STYLING: MARIA LUIZA COSTA; ASS. STYLING: CAMILA BENOTTI E IMPRENSA: ESTAR COMUNICAÇÃO

vida é uma busca incessante pelo primeiro lugar. Tento trazer leveza para mim. As expectativas que tenho sobre mim já são suficientes. Fizemos uma turnê praticamente só com mulheres e fomos muito desrespeitadas por homens de todos os meios. Mas a nossa resposta foi fazer um show incrível!

– Como você lida com a sua autoestima frente a tantas imposições, padrões de beleza e comparações constantes?

– É muito chocante como as pessoas te elogiam quando você está de um jeito e não de outro. Todo mundo tem inseguranças e eu tento ficar na minha bolha. Tento me proteger muito disso, não ficar muito tempo no celular. A comparação vem desse fácil acesso, de sempre acompanhar a vida do outro e achar que está melhor. Parece que sou super bem resolvida, mas eu só tento me abster um pouco. Celular para mim é para o trabalho.

– Depois de um 2023 tão intenso e incrível, qual sonho ainda fica para ser realizado neste ano que se inicia?

> **“Todo mundo tem inseguranças e eu tento me proteger muito disso.”**

– Nós perdemos pouco mais de dois anos na pandemia e isso foi assustador porque ficamos com pressa dentro de nós para fazer tudo acontecer rápido. Essa foi a doença deste último ano. Nós temos que aprender a dar passos para trás. O ano de 2023 foi o melhor da minha vida. Foi muito trabalhoso, uma grande bola de neve. Agora, um dos grandes objetivos para mim é conseguir rodar mais cidades do Brasil com o meu show. Esse é um grande desafio porque envolve também um grande investimento. Quero conseguir chegar aos interiores e encontrar essas pessoas que não conseguem ir às capitais para me ver. Tenho também muita vontade de fazer shows para grandes públicos. Estar nos festivais deu um gostinho disso. Realizei muitos sonhos neste último ano. Toquei no Carnegie Hall, em Nova York, por exemplo! Tem coisas que a gente sonha a vida inteira e outras coisas que a gente nem imagina que queria e, quando vê, já estamos realizando!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

DEDICAÇÃO RECONHECIDA

Leonardo Alam mostra como estudos e constante atualização podem gerar grandes frutos

A tecnologia está cada vez mais presente no nosso dia a dia, seja na vida pessoal, ou na profissional. O doutorando em Inteligência Artificial, **Leonardo Alam**, fala um pouco deste assunto. *"Atuo com ferramentas de Business Intelligence, para análise de dados, ferramentas e práticas que ajudam as organizações a tomar decisões que impulsionam seu desempenho e melhoram muito sua performance. Também estou muito voltado para a Inteligência Artificial - IA, que se refere a sistemas que imitam a inteligência humana para executar tarefas e podem se aprimorar cada vez mais com base nas informações que coletam"*, explica.

Alam busca sempre se atualizar e conta com várias especializações, essa dedicação o levou a ser um dos responsáveis por trabalhar no projeto da urna eletrônica, a convite do presidente do Tribunal Superior Eleitoral. *"Após concluir, fui para os Estados Unidos, estudar Redes Neurais Artificias. Quando voltei, ocupei o cargo de Secretário de Tecnologia da Informação, junto ao Supremo Tribunal Federal"*, diz.

Com 30 anos de experiência na área, atualmente investe em segurança digital e biométrica. *"Há uma necessidade de as empresas resguardarem o sigilo de suas informações, por isso trabalho aprimorando sistemas que impossibilitam ao máximo qualquer tipo de trapaça"*, conclui.

FOTOS: Elisa Mancuzo

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

CARAS

FOTOS: AGNEWS

LÁZARO COM SUA TAÍS
MARISA MONTE SOLTA A VOZ

O Rio foi palco de uma noite dedicada à música e ao clima de romantismo. Os casais **Lázaro Ramos** (45) e **Taís Araujo** (45) e **Marcos Mion** (44) e **Suzana Gullo** (47), prestigiaram show de **Marisa Monte** (56), na Arena Jockey. Os fãs foram presenteados não apenas com performances de tirar o fôlego, mas também com a energia contagiante da cantora, que embalou toda a atmosfera de paixão da noite. *"Acima de tudo, minha grande companheira"*, declarou Lázaro sobre a eleita. No elenco da trama global das 6, *Elas por Elas*, o ator curtiu o dia de folga das gravações para prestigiar o show. *"Marisa Monte é uma das grandes artistas brasileiras. É inevitável não aplaudi-la e não se encantar por sua voz e pelas músicas. Acho que não poderia ter jeito melhor para celebrar tudo que passou em 2023: um show da Marisa"*, emendou ele, que este ano completa 30 anos de carreira artística.

NOITE VIP DE LANÇAMENTO
AS BÉLAS ANDIE, SADIE E CHYLER

Sob uma grande expectativa, a 2ª temporada da série *The Way Home* mobilizou o trio de atrizes **Andie MacDowell** (64), **Sadie Laflamme-Snow** (24) e **Chyler Leigh** (41) durante seu lançamento, em Hollywood. *"Nós esperamos muito para este momento"*, ressaltou Andie. Sempre bela, ela chamou atenção também por ter apostado na naturalidade dos fios brancos. *"Sinto que eu não estou fingindo. Sinto que estou abraçando exatamente quem sou e a fase que vivo. Me sinto muito mais confortável e mais poderosa hoje em dia. Gosto do que vejo diante do espelho e isso me faz feliz"*, afirmou.

GETTY IMAGES

JULIANO SIMÕES

LEO SANTANA E LORE IMPROTA
O CASAL CELEBRA CULTURA BAIANA

Parceiros dentro e fora dos palcos, o cantor **Leo Santana** (35) e sua eleita, a bailarina **Lore Improta** (30), se unirão para apresentar a primeira edição do evento Noite da Aclamação, um grandioso baile de gala que vai celebrar a riqueza cultural da Bahia, em Salvador. *"Uma oportunidade de retribuir às pessoas toda generosidade e o amor que elas têm por nós"*, avalia Leo.

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

FOTOS: ANDRE HAWK

JORNADA DE ANA FURTADO
ESTREIA COM *TOUR* PELA NORUEGA

Conhecida por sua versatilidade e carisma na TV, **Ana Furtado** (50) leva sua paixão por descobertas a um novo patamar, estreando seu próprio canal no YouTube. *"Algo que eu sempre quis, com a liberdade que eu sempre quis"*, definiu ela, que marca sua estreia na plataforma com o programa *Passeio Completo,* no qual exibe detalhes de uma viagem para Portugal e Noruega, onde contemplou a aurora boreal.

PRINCESA LEONOR: HABILIDADE NA NEVE
NOBRE PARTICIPA DE TREINAMENTOS MILITARES

Herdeira do trono da Espanha, **Leonor** (18) tem se dedicado às responsabilidades reais sem deixar a juventude de lado. Primogênita do rei **Felipe VI** (55) e da rainha **Letizia** (51), ela esteve na estação de esqui de Astún, no norte do país, onde participou de treinamentos militares. Com casaco camuflado, mochila e capacete protetor, a nobre encarou atividades militares, entre elas, exercícios de habilidade na neve. Além de cumprir toda a agenda do grupo, a princesa não abriu mão de se divertir nos momentos de folga ao lado de amigas do quartel. *"Ela vai seguir seu destino sem deixar de seguir seus sonhos e vontades"*, disse o rei. No quesito esqui, Leonor fez bonito e surpreendeu os seus superiores, afinal, o esporte não é uma novidade para a princesa, que pratica desde criança, durante as férias de inverno da família real. A formação da nobre incluiu três anos de atuação militar: Exército, Aeronáutica e Marinha. Tudo isso até ela completar 21 anos.

GETTY IMAGES

PERFIL

Fundador da edição original:
Jorge Fontevecchia
CARAS *é editada na Argentina, Brasil, Portugal e Uruguai*
Presidente
Luis Fernando Maluf
Vice-Presidente
Wardi Awada
Diretores Corporativos
Comercial: Márcio Maffei
Finanças e Controle: Filipe Medeiros
Marketing e Circulação: Luciana Romano
Marketing Publicitário: Lana Bitu
Diretor de Publicidade: Willian Hagopian
Internet: Tomás Rocha Sampaio
Conteúdo digital: Ademir Correa

CARAS

(Lançada em 1993)

Editor-Chefe: **Fabricio Pellegrino** ; Subeditora: **Tamara Gaspar** *(SP);* Redação: **Mariana Silva**. Revisão: **Hellen Ribeiro***; Editor de* Arte: **Gustavo Henrique Mendes** Fotografia: **Tainara Amaral**; Prepress: **Emerson Cação**. Publicidade: **Conceição Augusto, Wagner Santos;** Opec: **Meire Mariano** e **Vania Almeida**; Tecnologia: **Victor Fontes** e **Ricardo Jota**; Colaboraram nesta edição: **Daniel Palomares** e **Fernanda Chaves** *(Reportagem);* **Alana Sala** *(Design);* **Samanta Ribeiro Brassoli** *(Foto).*

Redação e Correspondência

SÃO PAULO: Av. Eusébio Matoso, 1.375, 5º andar, Pinheiros, CEP 05423-180, SP, Brasil; **Publicidade:** Tel. 2197-2104/2122

CARAS (ISSN 0104-396X) é uma publicação semanal da Perfil Brasil. **Edições anteriores:** Solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas, mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída na Grande São Paulo pela BrancaLeone Distribuidora. No Grande Rio pela Apache Logística** e para as demais regiões do Brasil**, pela Ediouro Publicações**. **CARAS** não admite publicidade redacional.
A **CARAS** informa que não realiza cobrança telefônica de débitos pendentes e não aplica qualquer tipo de multa em virtude de cancelamento de assinatura. Todos os nossos boletos são emitidos através do banco Santander em nome da Perfil Brasil. Em caso de dúvida, ligue para nós.

Para assinar ou resolver os assuntos relativos à sua assinatura, acesse: www.assineclube.com.br
Se preferir ligue:
São Paulo: (11) 3512-9479 - Rio de Janeiro: (21) 4063-6989
Belo Horizonte: (31) 4063-8156
Segunda a sexta-feira das 9h às 18h
Para direitos de reprodução dos textos e imagens de CARAS, email para: licenciamento@caras.com.br

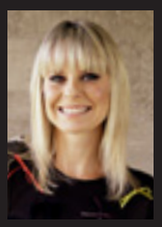
NOTA DO EDITOR I: Ninguém está autorizado a, em nome da revista CARAS, propor a realização de eventos, viagens e/ou qualquer tipo de promoção. Recomendamos confirmar todo contato em nossos escritórios.
NOTA DO EDITOR II: A CARAS agradece a todos aqueles bem-intencionados que fazem chegar presentes e convites pessoais a seus funcionários, mas informa que, pela nova política da casa, os presentes serão direcionados a pessoas carentes e os convites não poderão ser aceitos: neste caso, todas as propostas de viagens devem ser de caráter profissional e direcionadas à Superintendência da revista para tomada de decisão.
A revista CARAS não está autorizada a fornecer endereços, números de telefones nem quaisquer outras informações pessoais dos famosos.

Editor Responsável
Wardi Awada

Impressa na Referência Gráfica e Editora:
Rua: François Coty, 228
São Paulo - SP, CEP: 01524-030

ANER

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas



READY TO WEAR – VERÃO 24 | SÃO PAULO

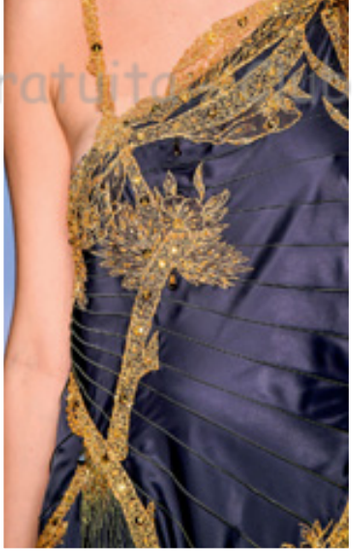
Por **Paula Martins**
@paulamartins_oficial

LINO VILLAVENTURA

Uma teatralidade de vanguarda!

As coleções do estilista paraense **Lino Villaventura** (72) são muito mais uma experiência sensorial do que um simples compilado de peças desenvolvidas com base em uma referência específica. Vale frisar que a única referência que Lino precisa é a sua própria trajetória. Como um verdadeiro criador de arte, o estilista faz parte do grupo de vanguarda da moda brasileira desde o final da década de 1970 e suas produções manifestam esse elaborado repertório que se renova a cada temporada. Então, muito mais do que um ponto de vista específico, o estilista entrega técnica aliada à singularidade e ao alto valor criativo de suas peças. Embora um pouco mais contida do que as anteriores, a coleção apresentada na 56ª edição da São Paulo Fashion Week ainda possui a vibração teatral e divertida tão presente no trabalho do estilista. Com fortes nuances dos anos 1980, a primeira parte da apresentação trouxe vestidos assimétricos em tons mais vívidos e combinados com meias-calças igualmente coloridas, seguindo para peças mais elaboradas tingidas de maneira artesanal e que uniam o design vanguardista de Villaventura com seu afeto pelos processos manuais. Seguimos para um compilado mais denso, composto de peças em tons profundos e com texturas marcantes, especialmente, o plissado dramático, que é tão familiar ao repertório do estilista paraense. Ao final da apresentação, vestidos longos e fluidos repletos de delicadeza, mas pontuados pela sensualidade trazida pelos efeitos da transparência e pela modernidade dos recortes inusitados e das intervenções elaboradas. De quebra, o estilista entrou na passarela para celebrar os 45 anos de sua marca, sinônimo de sucesso!

Distribuição 100% gratuita. Proibida a venda de Revistas



A criação de tecidos traz singularidade para a coleção! Na passarela, a vanguarda se mescla com o processo manual de desenvolvimento.

FOTOS: GETTY IMAGES

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

INSTITUTOIASO.COM.BR (11) 9990-3801 @DRAKAROLYNECM | @IASOINSTITUTO

CONHEÇA O MÉTODO QUE JÁ EMAGRECEU MAIS DE 20 MIL VIDAS.

Dra Karolyne é Médica especializada em Emagrecimento e Hipertrofia Muscular.

E tem o Método IASO que EMAGRECEU MAIS DE 20 MIL VIDAS.

INSTITUTO IASO
Medicina Preventiva

Acesse o nosso site:

Digitalizado 100% gratuito Clube de Revistas

AÇÚCAR LIGHT

SHUTTERSTOCK

O açúcar light contém quase 100% de sacarose, mais uma quantidade mínima de adoçante artificial. Essa pequena parte é que faz toda a diferença. O principal adoçante artificial, a sucralose, pode adoçar até 600 vezes mais que a sacarose – 1 g da substância adoça o equivalente a 600 g de açúcar. Como todos os adoçantes que contêm sacarose, glicose ou frutose, o açúcar light é classificado pela Secretaria Nacional de Vigilância Sanitária como adoçante de mesa. Diferentemente dos adoçantes de ciclamato e sacarina, por exemplo, que são substâncias sintéticas doces, mas de gosto amargo, a sucralose é uma molécula modificada da própria sacarose, cristalina, solúvel em água e estável tanto em temperaturas elevadas quanto baixas. Ela foi descoberta no ano de 1976 por pesquisadores ingleses e é considerada segura pela Food and Drug Administration (FDA), o órgão que controla os alimentos e os remédios nos EUA. A FDA ainda recomenda a dose diária de 15 mg por kg de peso. Não é metabolizada pelo organismo como carboidrato, sendo eliminada com a urina. A associação com o açúcar comum é benéfica, em especial nos usos de forno e fogão, pois não apresenta gosto residual e o açúcar, com metade da quantidade habitual, dá o mesmo sabor e estrutura aos pratos. Há marcas que combinam o açúcar comum com ciclamato, a sacarina e o aspartame. Adoçam até quatro vezes mais, com redução de 70% das calorias. O alto poder adoçante da sucralose permite que, com metade do que se utilizaria de açúcar comum, receitas como bolos, doces, bebidas, cremes, sorvetes e musses sejam adoçados satisfatoriamente, com mais economia de calorias e sem prejudicar sabor e rendimento, ou seja, é aliada para aqueles que precisam fazer dieta.

Receitas, produção e food style: *Maria Luiza Ferrari e Maria Clara Ferrari (assistente de produção).*
Pesquisa de texto e informações nutricionais: *Neide Rigo, nutricionista.*

SAÚDE

É bom para

Quem quer perder ou manter o peso e não abre mão do paladar. Embora apresente, por 100 g, a mesma composição do açúcar comum, adoça em dobro; use pela metade.

É ruim para

Pessoas que fazem dieta para perder peso – devem preferir os adoçantes artificiais, sem sacarose, porque o açúcar light representa economia de apenas 50% em calorias.

COMO SE ESCOLHE

Há várias marcas, nem todas chamadas açúcar light. Têm em comum a denominação "adoçante de mesa" e em geral apresentam no rótulo alguma chamada como "forno e fogão". A maioria deles é composta de açúcar refinado (sacarose) e sucralose. Estes açúcares ficam nas gôndolas de produtos light e dietéticos, em embalagem plástica de 1 kg. Verifique se constam informações sobre fabricante, composição, data de validade e nº de inscrição no Ministério da Saúde. Veja também se tem informações nutricionais e equivalência de quantidade em relação ao açúcar comum. Deve sempre ter o telefone do serviço de atendimento ao consumidor.

COMO SE PREPARA

É usado como o açúcar comum, porém em menor quantidade. A equivalência em relação ao açúcar comum varia de acordo com o poder de adoçamento do edulcorante empregado pelo fabricante – quando se usa a sucralose, em geral cada parte do açúcar light equivale ao poder adoçante de duas partes do açúcar comum, então deve ser utilizado pela metade. Mas confira sempre essa informação, que tem de constar no rótulo. Pode ainda substituir o açúcar comum em todas as receitas, geladas ou superaquecidas, de forno e fogão, em que o açúcar entra como ingrediente para adoçar, no entanto, não como ingrediente principal.

FICHA TÉCNICA

100 g de açúcar light contêm:	3 g ou 1 colher de chá de açúcar light contêm:
Calorias - 400 kcal	Calorias - 12 kcal
Carboid. - 100 g	Carboidratos - 3 g
Gorduras - 0 g	Proteínas - 0 g
Proteínas - 0 g	Gorduras - 0 g
Sódio - 0 g	Sódio - 0 mg

MINHA RECEITA

Tamara Andrez (confeiteira)

Faço a *Torta Marengue*. Misturo 150 g de manteiga com 90 g de açúcar light, 1 pitada de sal e 250g de farinha de trigo até virar uma farofa. Somo 1 ovo e 5 ml de extrato de baunilha, embrulho em papel-filme e levo para a geladeira por 1 h. Abro a massa em forma de fundo falso e asso por 20 min. Para o creme de nata, bato na batedeira 300 g de nata e 5 col. (sopa) de açúcar light até virar um creme com aspecto de espuma macia. Com a massa fria, coloco o creme de nata e levo à geladeira por 20 minutos até o creme firmar. Para decorar, coloco morangos e suspiros. É só servir!

Distribuição 100% gratuita - Clube dos Baristas

LIGHT

MUSSE DE PITANGA

Dissolva a gelatina em ½ xícara de água em banho-maria. Reserve. Bata as claras em neve. Incorpore 3 colheres (sopa) de açúcar light uma a uma. Reserve. Misture delicadamente a gelatina dissolvida com 1 e ½ xícara de polpa de pitanga e o iogurte. Ponha em uma forma. Leve à geladeira para resfriar. Misture o restante da polpa de pitanga com o da água e o do açúcar, o amido. Ferva até engrossar. Deixe esfriar. Ponha na geladeira para resfriar. Sirva a musse com a calda. Enfeite com folhas de pitanga.

Para 4 porções: 8 colheres (chá) de gelatina em pó, 1 e ½ xícara de água mineral, 3 claras, 4 e ½ colheres (sopa) de açúcar light, 2 e ½ xícaras de polpa de pitanga, 1 xícara de iogurte natural desnatado, ½ colher de sopa de amido de milho, folhas de pitanga para decorar.

RÁPIDA

DRINQUE COM *GRAPEFRUIT*

Coloque as quatro taças para drinque dentro de uma geleira com bastante gelo e deixe ali por um tempo. Esprema as duas *grapefruits*. Em seguida, coe o suco — ao final do processo, você tem de ficar com aproximadamente 2 xícaras do líquido. Depois disso, reserve. Quebre os 12 cubos de gelo dentro de um tecido. Reserve isso também. Bata bem no liquidificador o suco de *grapefruit* com uma xícara de rum, o pisco, o açúcar light e os cubos de gelo. Sirva nas taças geladas.

Para 4 porções do drinque com *grapefruit* proceda da seguinte forma: separe as 4 taças para drinques, escolha 2 *grapefruits*, 1 xícara de rum claro, mais meia xícara de pisco, use para o preparo 4 colheres de sopa de açúcar light e some mais 12 cubos de gelo.

ECONÔMICA

BOM-BOCADO DE TANGERINA

Derreta manteiga no leite, s/ ferver. Esfrie. Bata ovos c/ gemas até ficar fofo. Junte 1 xíc. de açúc., colher por colher. Bata bem. Some a farinha e as raspas. Junte aos poucos o coco – reserve 2 col. (s) –, 1 xíc. de suco tangerina. Reserve. Unte uma forma c/ buraco no meio de manteiga e polvilhe 1 col. (s) do açúcar. Ponha massa. Asse (150˚C). Deixe esfriar. Leve à geladeira. Torre coco reservado em frigideira, mexa 6 min. Reserve. Ferva o resto do suco de tang. c/ sobra do açúcar até formar calda. Sirva bom-bocado, coco torrado e calda.

Para 4 porções: 50g de manteiga, 1 e ¼ de xíc. de leite, 4 ovos inteiros, 4 gemas, 1 e 1/5 de xícara de açúcar light, 50 g de farinha de trigo peneirada, 2 colher (chá) de raspas de tangerina, 500 g de coco fresco ralado, 2 e ½ xícaras de suco de tangerina; hortelã enfeita.

GOURMET

FILÉS DE CONGRO-ROSA CROCANTES

Tempere filés c/ sal. Reserve. Misture amêndoas, manteiga, pim.-rosa, salsa, cebolinha. Cubra filés c/ mistura. Reserve na geladeira, tampado, 2 h. Ferva vinagre, açúcar e sal grosso, 5 min. Junte figos. Ferva 3 min. Retire figos. Reserve. Ponha damascos. Ferva por 3 min. Retire-os. Reserve. Ferva o vinagre por mais 10 min (até engrossar) com a cebola. Reserve. Numa frigideira, doure o congro c/ pele p/ baixo. Doure do outro lado. Sirva o congro com figos, damascos e molho.

Para 4 porções: 4 filés de congro-rosa, 2 col. (c) de sal, 5 col. (s) de amêndoas s/ pele, pic., 3 col. (s) de manteiga, ½ col. (s) de pim.-rosa amassada, 2 col. (s) de salsa picadinha, 2 col. (s) de cebolinha pic., ½ xíc. de vinagre balsâmico, 4 col. (s) de açúcar light, 2 col. (c) de sal grosso moído, 4 figos frescos cort. em 4, 8 damascos frescos partidos em 4, 1 xíc. de cebola picada.

FOTOS: SERGIO PAGANO; OBJETOS (RIO DE JANEIRO): HOME SUPPLIES, LUVARIA GOMES, LATICÍNIOS BOA NATA, PRESENTES RACHEL

ATENÇÃO: 1 COLHER DE SOPA: 15 ML — 1 COLHER DE CHÁ: 5 ML — 1 XÍCARA (CHÁ): 240 ML

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

O Poder da Cúrcuma na sua rotina de cuidados com a pele!

Distribuição 100% gratuita - Clube de Revistas

0800 026 9969

VICTORHUGO.COM.BR

VICTOR HUGO

CLUBE DE

REVISTAS

Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!